సుఖ జీవితానికి మార్గదర్శి

భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక
స్వయం చికిత్స

కె.వి. రంగారావు పి.హెచ్.డి.

సుఖ జీవితానికి మార్గదర్శి

భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక
స్వయం చికిత్స

పుస్తక రచయిత

శ్రీ. కె.వి.రంగారావు. పి.హెచ్‌డి

Published by :

Energy and Radiation Research Foundation

2-2-647/182/H, Sarada Nagar St. No 3
Bagh Amberpet, Hyderabad – 500013
Ph: 040-27420494 9989027494
E-mail : kvrr_indira@yahoo.co.in

First edition
March 2010 – 2000copies

Copy right with the publishers

Price: Rs. 250

Published by :
Energy and Radiation Research Foundation
2-2-647/182/H, Sarada Nagar Street No.3
Bagh Amberpet, Hyderabad - 5000 13
Ph: 040-27420494, 9989027494
E-mail : kvrr_indira@yahoo.co.in

Printed by:
Sri Sai Graphic Print Pack, Plot No. 34, Laxminarayana Colony,
Uppal, Hyderabad - 39.

అంకితం

వైద్య, విజ్ఞాన రంగాలు కొత్త పుంతలు తొక్కడానికి, తమ విలువైన సేవలు అందించిన వారికి, ఈ పుస్తకంలో చర్చించిన పద్ధతులల్లో కొన్నింటిని పాటించడం ద్వారా భౌతికంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా జీవులందరికి సహాయపడి వారి ఔనత్యానికి పాటుపడిన నవతరానికి, బాధ మరియు అనారోగ్యం వంటి అనేక సమస్యలను ఏదో ఒక పద్ధతి ద్వారా తొలగించుకొని ఆత్మవలోకనం చేసుకోవడమేకాక ప్రేమ, వాత్సల్యం నైతిక బలాన్ని పెంపొందించుకున్న వయో బేధముతో సంబంధము లేని మహిళలు మరియు పురుషలందరికి ఈ పుస్తకాన్ని సగౌరవంగా అంకితము చేస్తున్నాను.

జెన్ ధ్యాన విధానాన్ని నేర్చుకోవడానికి ఓ ప్రొఫెసర్ జెన్ గురువు గారి వద్దకు వెళ్ళాడు. అయితే అతను విద్య నేర్చుకోవడం పై కాక ఎక్కువగా గురువుగారి దృష్టి తనపై పడే విధంగా మాటలను ప్రదర్శిస్తాడు. ఓ సందర్భంలో గురువుగారు టీ (Tea)ని ఆ ప్రొఫెసర్ గారి కప్‌లో ఒలికి పోయేంతగా పోస్తునే ఉంటాడు. అప్పుడు ఆ ప్రొఫెసర్ గారు ఆశ్చర్యానికి గురి అయి "కప్పు నిండిపోయింది, ఇంకా ఎక్కువ టి అందులో పట్టదు" అని అంటాడు. దానికి సమాధానంగా గురువుగా ు ప్రశాంత వదనంతో "నీలో ముందుగానే అనేక ఉద్దేశాలు, విశ్వాసాలు ఉన్నాయి. నా వద్ద విద్య నేర్చుకోవడానికి నీ విశ్వాసాల కప్పు ఖాళీ చేసుకోవాలి," అని అంటాడు. అప్పుడు తన ప్రవర్తనా లోపాన్ని గ్రహించిన వాడై గురువుగారికి గౌరవపూర్వక వందనం చేసి, మౌనంగా గురుబోధనపై మనస్సుకు లగ్నం చేస్తాడు **- ఓ ప్రముఖ జెన్ కథ.**

1. జీవనానికి సంబంధించిన విశ్వ చైతన్య సూత్రం ఒకటి ఉన్నది. అది అంతటా వ్యాపించి ఉంటుంది. అన్నింటిలోను శాశ్వతంగా ఉంటుంది. అది అనంతమని, అనేకమూ అయిన రూపాలలోను, జీవులలోనూ శక్తుల బలాలలోను వ్యక్తమవుతూ ఉంటుంది. ఆ విశ్వ చైతన్యపు ప్రదాన తత్త్వం మనస్సు శక్తికి కాని దాని బలానికి కాలానికి కాని, వ్యక్తుల గొప్పదనాలతో సంబంధం లేదు. దాని సేవలు అందరికి అందుబాటులో ఉంటాయి. తగిన ప్రయత్నం ఉంటే చాలు. అది ఆ ప్రయత్నం చేసిన దెవరయినా సరే, అది పని చెయ్యడం మొదలవుతుంది. అయితే ఒక్కటి ఉన్నది, తగిన ప్రయత్నం మాత్రం తప్పకుండా ఉండాలి. ఆ ప్రయత్నం తెలిసి చేసినా తెలియ కుండా చేసినా ఫరవా లేదు. లేకపోతే అది ఏ మాత్రం పనిచెయ్యదు.

2. మీ సిద్ధాంతం నమ్మశక్యంగా ఉందని మేమంతా అంగీకరిస్తాము, కానీ అది నిజంగా, అది అంత నమ్మశక్యంగా ఉన్నాదా?

   - నేల్స్ బోకర్

3. అన్ని గొప్ప సత్యాలు మూర్ఖమైన అపోహలుగానే ప్రారంభమౌతాయి

   - జార్జ్ బెర్నాడ్ షా

4. నువ్వు దర్శించిన సత్యంలో, నీ నమ్మకం దృడం అవడానికి నువ్వు చేసేది పోరాటమే. విశ్వసింపచేసుకోవడానికి పోరాడడం నీ ఉన్నతికి మొదటి మెట్టు. ఇతరులను ఒప్పించడం అనేది రెండవ మెట్టు. తక్కువ ప్రయోజనం అయితే అవవచ్చును కాని, నీ ప్రత్యర్థులను ఒప్పించడం కూడా అవసరమే. అది మూడవ మెట్టు.

   - లోయస్ పాస్టర్

5. మార్పుకు సిద్ధం కాని వారిని నువ్వు మార్చలేవు.

– రీచర్డ్ వీటిలే

6. మన చుట్టుతా ఉన్నవన్ని మనలో నిగూఢంగా దాగి ఉన్న వైభవంతో పోల్చినవి అన్నీ కూడా అతి చిన్న విషయాలే. మనలో దాగి ఉన్న సామర్థ్యాన్ని మనం బయటకు తెచ్చినప్పుడు అనేక అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

– హెన్రి డేవిడ్ తోరో

7. జీవితం సువర్ణమయం అవాలి అంటే ప్రతి వ్యక్తి నిండైన ఆరోగ్యంతో ప్రకాశించాలి; ఆధ్యాత్మిక తేజస్సుతో వికాసవంతం కావాలని; ప్రతి ఇల్లు శక్తి నిలయాలైన ప్రాచీన దక్షిణ భారతదేశపు దేవాలయపు శోభను పొందాలి. అలా కావడానికి తోడ్పడమే నా ఆశయం. అదే నా జీవిత లక్ష్యం.

– కే.వి. రంగారావు

ఓ చిన్నమాట

ఏ నూతన ఆవిష్కరణనైనా లేదా మహోన్నత విషయాన్నైనా జనులు మొదట గేలి చేసి విమర్శిస్తారు, క్రమంగా తుదకు అంగీకరిస్తారు. కొత్త విషయాలను అనేకులు నేర్చుకోరు, పాత సిద్ధాంతాలను వదులు కోరు. సహజంగా సామాన్యులు మార్పును తిరస్కరిస్తారు. అట్టివారి జ్ఞాన హృదయం మూసుకొని ఉంటుంది. తనకు తెలిసిందే వేదం అన్నట్లుగా మాటలుంటాయి. తద్వారా వారు విజ్ఞానానికి దూరమవుతారు. అట్టివారి నమ్మకాలే విశ్వసత్యాలన్న భావనలో వారు ఉంటారు. అట్టివారు ఉన్నతతత్వం పొందక అలాగే మిగిలి పోతారు. మనస్సును తెరచి ఉంచితే జ్ఞానం వికాసవంతమవుతుంది. విశాల మనోభావాలు ఉన్నవారికై ఈ పరిశోధనాత్మక గ్రంథం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. నా ఈ సేవ జనక్షేమం కలిగిస్తే నేను ధన్యుడను. నాతో విభేదించడాన్ని ప్రక్కకు పెట్టి ఈ గ్రంథసారాన్ని ఆచరణలో పెట్టగలిగితే మీ జీవితం సువర్ణమయం అవుతుంది. ప్రతివ్యక్తి నిండైన ఆరోగ్యంతో ప్రకాశించాలని, ఆధ్యాత్మిక శక్తి తలుపు తెరుచుకొని తేజస్సు వికాసవంతం కావాలని, ప్రతి ఇల్లు శక్తి నిలయాలైన ప్రాచీన దక్షిణ భారతదేశపు దేవాలయములో ఉన్న శక్తిని పొందాలని నేను ఆశిస్తున్నాను. అలా కావడానికి తోడ్పడమే నా జీవిత లక్ష్యం.

– కే.వి. రంగారావు

మన చుట్టూరా ఉన్నవన్ని మనలో నిగూఢంగా దాగి ఉన్న వైభవంతో పోల్చిన, అవి అన్నీ కూడా అతి చిన్న విషయాలే. మనలో దాగి ఉన్న సామర్థ్యాన్ని మనం బయటకు తెచ్చినప్పుడు అనేక అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

– హెన్రీ డేవిడ్ తోరో

కృతజ్ఞతలు

నా పరిశోధన ప్రారంభ రోజుల్లో సుమారు ఏడు సంవత్సరాలు నాకు ఎంతో సహకరించిన ఎన్.ఎస్.రావు గారికి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నాకు ఎంతో ప్రోత్సాహము నిచ్చి నా పరిశోధనా వైభవాన్ని పుస్తక రూపంలో లోకక్షేమార్థం ముద్రించాలని కోరిన డా॥ శ్రీనివాసన్ మరియు రామారావు గార్లకు నేను ఎంతగానే ఋణపడి ఉన్నాను.

ఈ పుస్తక రచనలో నాకు ఎంతగానో తోడ్పడిన ప్రొఫెసర్ ఎస్. రామ మూర్తి గారికి నేను హృదయ పూర్వకమైన ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

గొప్ప రచయిత, ఎవరైతే 35 పుస్తకాలు వ్రాసి, అందులో నాలుగింటిని అమెరికాలో ముద్రణ చేసి, నా ఈ పుస్తకానికి అందమైన రూపం వచ్చేలా నాకు సహకరించిన పి. వీరారెడ్డి గారికి నేను మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. నేను అధ్యయనం చేసిన అనేక పుస్తకాల రచయితలకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

మహోన్నతులు శ్రీ పూజ్య కంచి కామకోటి పీఠం శంకరాచార్య స్వాములు జయేంద్ర సరస్వతి గారికి మరియు విజయేంద్ర సరస్వతి గారికి వారి ప్రోత్సాహ సహాయానికి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. శ్రీ పూజ్య స్వాములు వివిధ దేవాలయాలలో మరియు ప్రార్థనా మందిరాలలో నేను అనుకూల శక్తిపై (Positive Energy) పరిశోధనలు చేయడానికి సహకరించి నాకు ఎంతో ప్రోత్సాహాన్ని ఇచ్చారు.

ఆంగ్ల గ్రంథాన్ని కంప్యూటర్‌పై ఎంతో శ్రమించి తయారు చేసిన శ్రీమతి స్రవంతి గారికి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నాకు సలహా సూచనలు ఇచ్చినందుకు గాను విప్లవ కవి శ్రీ నికిలేశ్వర్ గారికి ధన్యవాదాలు.

ఈ పుస్తకం రూపొందించడంలో ఎంతగానో సహకరించిన శ్రీ వి.నిత్యానందం, కె.ప్రభాకర్, కె.దివ్య, జి.పద్మనాభ శాస్త్రి, ఎస్.శివరామ కృష్ణ గార్లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

ముఖ్యంగా ఈ పుస్తక ప్రచురణలో వెన్నంటి ఉండి ఆర్థిక సహకారం అందజేసిన శ్రీ డి.జి.కె.రావు మరియు శ్రవణ్ కుమార్ అగర్వాల్ గార్లకు ఎంతో ఋణపడి ఉన్నాను.

అలాగే ఈ పుస్తకాన్ని అందంగా రూపొందించడంలో, ముద్రించడంలో ఎంతగానో సహకరించిన అజంతా ఆర్ట్ ప్రింటర్స్ ఉమారెడ్డి గారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను.

చివరగా ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగులోనికి అనువదించే విషయంలో ఎంతగానో సహకరించిన హైదరాబాద్ ట్రాన్స్‌లేషన్ బ్యూరో శ్రీ పి.శ్రీనాథ్ గారికి, మరియు వారి సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

పుస్తక పరిచయము

సుఖమైయ ఆరోగ్యకర జీవితాన్ని మీ రందరూ పొందాలని రచించిన 'సమాచార సహిత సాధనా గ్రంథమే ఈ **'సుఖ జీవితానికి మార్గదర్శి'**

ఈ గ్రంథం శాస్త్రీయమైన అనేక సాధనా విధానాలను బోధించి మీ జీవితం పూర్ణంగా వికాసం చెందడానికి సహకరిస్తుంది. శాస్త్రీయమైన అనేక విషయాలను వివిధ పరిశోధకుల, ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధకుల మరియు రచయితల అనుభవ సారాలు అనేకం ఈ గ్రంథంలో క్రోఢీకరించడం జరిగింది. 60 కంటే ఎక్కువ చికిత్సా పద్ధతులను నేను అధ్యాయనం చేసి సాధన చేసాను. అలాగే అనేక యోగ ధ్యానాలను నేర్చుకోవడం జరిగింది. చికిత్సకు సంబంధించిన అనేక పుస్తకాలను అధ్యయనం చేయడం జరిగింది. దీనితో పాటు 15,000 రోగులను స్వయంగా చికిత్స చేసి రోగవిముక్తి చేసిన ఇట్టి అనుభవంతో నేను ఎంతో విశ్వాసముతో ఈ గ్రంథంలోని విషయాలు వివరించడం జరిగింది.

అలాగే ప్రతీ సాధనా అంశంపై ధ్యానం చేసి వ్యక్తిగతంగా అట్టి ప్రయోజనాలను పొందిన అనంతరమే మీకు అందించడం జరిగింది. అందరికీ అందుబాటులో ఉండే విధంగా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ప్రయోజనం కలిగే విధంగా సాధనలు ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ పుస్తక సహాయంతో అలాగే ఈ పుస్తకంతో పాటు మీకు ఇచ్చిన శాస్త్రీయమైన శక్తి యంత్రములు (Energizers) మీ అంతట మీరే అనుకూల (Positive) ప్రాణశక్తిని తగినంతగా పొంది రోగాల బారి నుంచి రక్షించుకో గలుగుతారు. అలాగే మీ ఆధ్యాత్మిక వికాసం కూడా త్వరితగతిన ఆత్మజ్ఞానం వైపు కొనసాగుతుంది.

ఈ పుస్తకంలో వివరించిన కొన్ని విషయాలు సామాన్య ఆలోచనా శైలికి, విశ్వాసాలకు విభేదించేవిగా ఉంటాయి. లోకక్షేమానికై జీవితాన్నే పరిశోధనగా చేసుకొని, ప్రేమానురాగాలతో మీ జీవితం శుభప్రదం, శక్తిప్రదం, శాంతిమయం కావాలని కోరుతూ ఈ పుస్తకాన్ని మీకు అందిస్తున్నాను.

దివ్యజ్ఞాన ఆవిష్కరణ, ప్రేరణ మరియు పరిశీలన - అనిబిసెంట్

“పరిశీలనకు వ్రాయబడిన గ్రంథాలను అధ్యాయనానికి ఉపయోగించాలి. కాని అట్టి గ్రంథాలనే సర్వస్వం అనే ముద్ర వేయడం అనే ప్రమాదకరమైన గుణం సంఘంలో కొనసాగుతోంది. పరిశీలనా రహితంగా గుడ్డి నమ్మకాలనే పట్టుకొని వారు సంఘంలో ఉంటారు. అట్టి వారితో మనకు అవసరం లేదు. గుణవంతులైన నిత్య అన్వేషకులు, జ్ఞాన అన్వేషకులు తమను తాము ఉద్ధరించుకొంటూ సమాజానికి మేలు చేస్తారు. నీవు ఆచరణలో పెట్టె ప్రతీ విషయాన్ని లేదా సిద్ధాంతాన్ని కూలంకశంగా పరిశీలించాలి, వాటిని వీలయినంతగా అవగాహన చేసుకోవాలి, సరియైన విమర్శనా దోరణిలో చూడగలగాలి. తమకు స్వయంగా విషయ సత్యత తెలుపని విషయాలను కొందరు ఆచార్యులు వారిని అనుసరించే వారిని చిలుక పలుకులు పలికే యాంత్రికత్వపు వ్యక్తులుగా మారుస్తారు.

పసివాడి జీవన దోరణిని వీడి వ్యక్తిత్వ వికాసం పొందిన వ్యక్తులుగా, జీవితం ప్రసాదించిన సువర్ణ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకునే ఉన్నతులుగా మారడానికి ఇంకా శుభఘడియలు రాలేదనుకుంటున్నారా ? మనం సాధించిన చిటికెడు విజయంతోనే సంతుష్టి పొందుదామంటారా ? మూఢ ఛాందసాలు వదిలి పరమ సత్యాన్వేషణ, అధ్యాత్మక జీవన శైలిని ప్రారంభించుటకు మనకిది తగిన సమయం కాదంటారా ? సత్యాన్ని సేవించడమంటే సత్యశోధన చేయడం, జాగురుకతతో జీవించడం, చైతన్యవంతమైన మనోబుద్ధులను కలిగివుండడం. తప్పుడు సంస్కారాలను సరిదిద్దుకుందాం. అలాగే అశాస్త్రీయ, అసంపూర్ణ విధానాలను విడనాడుదాం. సత్యం సూర్యుని లాంటి స్వయం ప్రకాశిని; సత్యదర్శనం అనంతరం మన విశ్వాసాలు సజీవవంతం అవుతాయి. సత్యము, అసత్యము నిత్య ఘర్షణలో ఉంటాయి.

- అనిబిసెంట్

నేను నా జీవితంలో అలాంటి సూత్రాలే అనుసరిస్తున్నాను. అలా నేను కేవల పుస్తక జ్ఞానం అన్న సామాన్య ధోరణి నుండి బయటపడ్డాను. అలా విశ్వక్షేమానికై అనేకానేక పద్ధతులను ఈ గ్రంథంలో పొందు పరచడం జరిగింది. సరళమైన పద్ధతులను అందరికీ ఆచరించడానికి వీలుగా ఉండే పద్ధతులు అందించడం జరిగింది. నేను బోధించిన విషయాల సారంలోనే జీవిస్తున్నాను. మీకు వీలయినప్పుడల్లా ఈ పుస్తకాన్ని అధ్యాయనం చేయండి. మనం శాస్త్రీయంగా ఎంతగానో ఎదుగుతున్నాము. కావున శాస్త్రీయమైన జీవన గమనాన్ని మనం అభ్యసించాలి. విశ్వసనీయత లేని అనేక విషయాలు సమాజంలో వ్యాప్తిచేయబడి ఉన్నాయి. తమకు తెలిసిందే వేదం; తాము బోధించేదే సత్యం అన్న ధోరణి చాలా వ్యక్తులలో మనం చూస్తాం. అలా అనేకులు తాము అధ్యాయనం చేసిన, నేర్చుకున్న విషయాలను శాస్త్రీయంగా అధ్యాయనం చేయకుండా, నేర్చుకోకుండా, అట్టి విషయానికి సంబంధించిన ఇతర పరిశీలనా విధానాలను మరచినాము. కావున అనిబిసెంట్ గారు చెప్పిన విషయాన్ని పరిశీలిస్తే ఎవరు చెప్పారన్నది కాదు ఏమి చెప్పారు, ఆ బోధనల వల్ల బ్రతుకులో ఎందరు బాగుపడ్డారు అనేది చూసి ఆచరణలోకి తీసుకువచ్చి ఉన్నతులము కావాలి.

విషయ సూచిక

పుస్తకం యొక్క ఉద్దేశ్యము?	1
ఈ గ్రంథాన్ని మీరు ఎలా వాడాలి?	4
ఈ పుస్తకం ఎవరి కోసం వ్రాయబడింది	6
ఈ పుస్తకం మీకు ఏమి చేయగలదు?	8
ఈ పుస్తకం మీకు మరియు కుటుంబ సభ్యులకు ఏమి చేయలేదు?	9
విశ్వశక్తి(బ్రహ్మమ్) ఏమి చేయగలదు	10
ఉపోద్ఘాతం	17
మనం బెంగ పడకుండా ఉందాం	25
అహేతుకమైన సిద్ధాంతీకరణ	26
శాస్త్రీయత	27
భవిష్యత్ తరాలు	28
శక్తిని కొలుచుట	29
విశ్వశక్తిని కొలుచుట ఎట్లు?	36
ఆత్మసాక్షాత్కారము వల్ల ప్రయోజనాలు	38
మీ ఇంటిని శక్తిమయం చేయడం ఏలా?	39
మిమ్మల్ని మీరు శక్తి యుతం చేసుకోవడం ఎలా	42
మంత్ర దీక్ష	47
అధిక (పాజిటివ్) అనుకూల శక్తి పొందడం వలన ప్రయోజనాలు	48
విశ్వశక్తి (బ్రహ్మన్)	48
విశ్వశక్తి యొక్క నిరూపణం	52
ఉపనిషత్తుల యడల విశ్వాసం	54
శూన్య కేంద్రిత శక్తి (జీరోపాయింట్ ఎనర్జీ)	54
విశ్వ ప్రార్థన	55
నేను ఎవరిని	65
ఆధ్యాత్మికత	67
ఆత్మజ్ఞానం	72

ఆత్మజ్ఞానం వల్ల ప్రయోజనాలు 74
దీవెనలు 75
నిస్వార్థ సేవ 78
వ్యక్తిగత డైరీ 80
ఆత్మజ్ఞానంపై పుస్తకాలు 80
పాజిటివ్ శక్తులు 82
పాజిటివ్ శక్తి ఉత్పన్న ప్రదేశాలు, వస్తువులు 84
అపాయకరమైన శక్తి ప్రసరణ చేయు మూలములు 87
అగ్ని హోత్రం 91
అగ్ని 93
సమర్పణలు 94
స్థలము 95
ప్రతి రోజు అగ్నిహోత్రము నిర్వహించడం వల్ల ప్రయోజనాలు 96
అగ్ని హోత్రం మరియు యజ్ఞాలపై పరిశోధన 97
విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలు 98
అధిక శక్తిని పొందడం ఎలా? 99
సెల్‌ఫోన్లు మరియు వాటి వల్ల అనర్థాలు 99
దేవాలయాలు 103
దర్గాలు 105
హానికరమైన శక్తి ప్రసరణ వల్ల కలిగే లక్షణాలు 105
రేడియేషన్ వల్ల ఎవరు విరుద్ధ ప్రభావానికి గురి అవుతారు/మరియు ఏది విరుద్ధ ప్రభావానికి గురి అవుతుంది 107
నాన్ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్ 107
అయనీకరణ ప్రసరణలపై భవిష్యత్ పరిశోధనలు 108
రేఖాగణిత అకృతులు 109
మంత్రాలు 111
డిఎన్ఏ 112
డిఎన్ఏ పరిశోధన కేంద్రం 114
జీవిత లక్ష్యం 115

గురువు 115
కర్మ యోగ 116
పునర్జన్మ 118
వ్యక్తిగత సమస్యలను పరిష్కరించడం ఎలా? 120
ఆత్మవలోకనం లేదా ఆత్మ పరిజ్ఞానం 121
వ్యాధి అంటే ఏమిటి? 123
ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి? 123
వ్యాధి ఎందుకు కలుగుతుంది 124
ఓ వ్యాధి ఎందుకు దీర్ఘకాల వ్యాధిగా మారుతుంది? 125
ఏదైనా వ్యాధికి గల కారణాలు 125
క్యాన్సర్‌కు గల కారణాలు? 126
మన శరీరం విద్యుచ్ఛక్తి వంటిది 128
అయానైజేషన్ 132
స్ట్రెస్‌ని అధిగమించడం ఎలా? 135
ఉద్వేగాలు 143
మానసిక ఒత్తిడి 144
ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం 145
ఈఎంఆర్ ప్రభావాలు 148
భవనాల్లో ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం 152
వీడియో ఉద్గారాలు 152
మానసికపరమైన కారకాలు 153
పౌష్టికాహారం 154
చెడు అలవాట్లు 155
మందుల ప్రభావం 157
వంశపారంపర్యం 158
జ్యోతిష్యం 159
పర్యావరణం 160
క్రిములు, బాక్టీరియా, వైరస్ 162

దెయ్యాలు 162
వయసుతో బలహీనత 163
మల బద్ధకం 164
కోలుకోవాలని కోరుకోకపోవడం 164
పుట్టుకతో వచ్చేవి 164
ప్రమాదాలు 165
భయం 165
స్థూలకాయం 165
లక్షణాలు వినడం, చదవడం ద్వారా సూచనలు 166
అనూహ్య పరిణామాలు 167
ఏ వ్యాధి అయినా ఎలా నయం అవుతుంది? 167
కొంత మంది పిల్లలు జన్మతహ: ఎందుకు వికలాంగులుగా పుడుతున్నారు? 169
దీర్ఘకాలిక రోగాలు 172
హానికారక రేడియేషన్ వల్ల వచ్చే కొన్ని వ్యాధులు 172
అన్ని చికిత్సలు ఎలా పనిచేస్తాయి? 174
శక్తి స్థాయిలు 174
ప్రతికూల ఆలోచనలు తొలగించడం ఎలా? 184
మళ్ళీ దాడి చేయకుండా నివారించడం ఎలా? 185
నమ్మకం 185
జీవించాలన్న కోరిక 186
రక్తపోటు మరియు డయాబెటిస్ 186
చికిత్స 187
దూరస్థచికిత్స 188
స్వీయ చికిత్స 189
దుష్ప్రభావాలు 189
వ్యాధి తిరగ బెట్టకుండా నివారించడం ఎలా? 189
శక్తి చికిత్స 191
ఆహార నియమాలు 193
నిద్ర 195

క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ 196
సంగీతం మరియు నృత్యం 197
అలవాట్లు 201
నవ్వు మరియు చిరునవ్వు 201
శుభాకాంక్షలు మరియు చిరునవ్వు 202
శక్తి కేంద్రము 203
జెరియాట్రిక్స్ 205
మరణం 207
అంతరాత్మను తట్టి లేపండి 207
మీతో మీరు మాట్లాడుకోండి 208
రేడియేషన్స్ 211
ప్రతికూల రేడియేషన్స్ ప్రభావ లక్షణాలు 212
విద్యపై నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్ ప్రభావం 215
పరిశ్రమలు మరియు వ్యాపారంపై నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్ ప్రభావం 215
వ్యతిరేక ఆలోచనలు తటస్థీకరించడం ఎలా? 217
రేడియేషన్స్ మరియు రేడియేషన్స్ సర్వే 217
బయో ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ గ్రిడ్స్ 218
వ్యాయామం 221
మానసిక వ్యాయామాలు 221
భావ ప్రకటనలు 228
భౌతిక వ్యాయామాలు 230
వ్యాయామం వల్ల లాభాలు 232
ప్రాణాయామం 233
బెండింగ్, స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు 234
వాకింగ్ 237
సూర్య నమస్కారాలు 239
ధ్యానం 243
ఒత్తిడి 246
భావోద్వేగాలు, ఒత్తిడి ప్రజలపై ఎలా ప్రభావం చూపుతాయి 246

	247
భౌతిక ప్రభావాలు	248
మానసిక ప్రభావాలు	248
ఒత్తిడి లక్షణాలు, గుర్తింపు	249
ఒత్తిడికి గల ప్రధాన కారణాలు	252
ఒత్తిడిని ఎలా తొలగించుకోవాలి	254
విశ్రాంతి	260
యోగ నిద్ర	263
సానుకూల భావోద్వేగాలు	264
వ్యతిరేక భావోద్వేగాలు	269
నిరాశ, నిస్పృహ	269
క్షమ	270
సర్దుకు పోయే తత్వం	270
సంతృప్తి	271
అనురాగ రహితం	272
స్పష్టమైన అవగాహన	273
గొప్ప గుణాలు	274
ఆనందం	277
మీ అంతరాత్మ మరియు మీ ఆనందం	278
మీ సొంత అంత్యక్రియలను మీరు ఊహించుకోండి	279
మనసును అదుపులో ఉంచడం ఎలా?	282
మనో నిగ్రహం	282
సుప్తచేతన	286
శరీరం మీద మనస్సు నియంత్రణ	287
నిప్పు మీద నడక	288
మౌలిక శాస్త్రం	289
డాక్టర్లు, ఆస్పత్రులు	290
రోగి చికిత్స కాలాన్ని ఎలా తగ్గించవచ్చు?	292
మందులు పని చేయకపోవడం దానికి గల కారణాలు	295
ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో శక్తి స్థాయిలు	

నేను నయం చేసిన వాళ్ళు	295
గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన అంశాలు	296
జాగ్రత్తలు	292
అభిప్రాయసేకరణ (పునశ్చరణం)	299
విలక్షణమైన కారణాలు	300
విజ్ఞప్తి	308
ప్రాథమిక సూత్రాలు	311
ముగింపు	312
మీరే దేవుడు కాబట్టి	316

ఈ పుస్తకం యొక్క ఉద్దేశ్యమేమి ?

ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చినటువంటి సూచలను ఖచ్చితంగా అనుసరించడం ద్వారా ప్రజలు ఉన్నతమైన పాజిటివ్ శక్తిని గొప్ప మహాత్ములంతటి స్థాయిలో పొందగలరు. మామూలుగా ఎవరైనా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిలో కొద్దిగా పాజిటివ్ శక్తి ఉంటుంది. మంచి సత్ఫలితాలలో, అనేక విభిన్న వ్యక్తులపై ఈ పుస్తకం అందించిన పద్దతులను క్షుణ్ణంగా (thoroughly) పరీక్షించడం జరిగింది. వారు తమని తాము ఉన్నత పాజిటివ్ స్థాయిలో శక్తిమయం చేసుకోగలరు మరియు వారి గృహాలను దక్షిణ భారతదేశపు కొన్ని గొప్ప ఆలయాల గర్భగుడి అంతటి స్థాయిలో శక్తిమయం చేసుకోగలరు. వారు వారి సెల్ ఫోన్‌లను ఉన్నత పాజిటివ్ స్థాయిలో శక్తిమయం చేసుకోగలరు.

ఏదైన వ్యాధికి 25 కారణాలను నేను కనుగొన్నాను. అట్టి కారణాలను తొలగించనిదే మనిషి రోగ విముక్తుడు కాడు. ఎట్టి వైద్యమైనా శక్తి మరియు సంకల్పబలంతో పనిచేస్తాయి. ఈ పుస్తకము మీలో నుండి ఎట్టి వ్యాధి నైనా ఎలా తొలగించుకోవాలో, అలాగే ఇతరులకు కూడా ఎలా మీరు చికిత్స చేయగలరో వివరిస్తుంది.

యజ్ఞాలు, హోమాలు, అగ్ని హోత్రాలు మరియు ధ్యానం మీలో ఎలా శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచుతుందో వివరించడం జరిగింది. నేటి కాలంలో కొన్ని కారణాలు కారణంగా శాశ్వతమైన శక్తిని పైన తెలిపిన ఆరాధనా పద్ధతులు అందించడం లేదు. ఆ పద్ధతుల వల్ల ఏర్పడే శక్తి తాత్కాలికంగానే సాధకుడికి ఉంటున్నది. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని శాశ్వత శక్తిని సాధించి సుఖించే అనేక విషయాలు ఈ గ్రంథం వివరిస్తుంది. శాస్త్రీయమైన నిరూపణలతో అనేక జీవిత సత్యాలను వివరించడం జరిగింది. ఇట్టి వాస్తవాలను అంగీకరించడం ద్వారా ప్రజలకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూర్చుతాయి. విశ్వశక్తి ఎలా విశ్వమంతటా వ్యాపించబడి ఉందో, అట్టి శుభకర శక్తిని మనం ఎలా సాధించగలమో అన్న విషయం ప్రధానంగా ఈ పుస్తకం తెలుపును. శాస్త్రవేత్తలు విశ్వశక్తి అణువు మొదలుగా ప్రతీ పదార్థము మరియు వ్యక్తులు, సమస్త జీవరాశులు అనుకూల లేదా ప్రతికూల శక్తిని తమ గుండా వివిధ శ్రేణులలో నిరంతరంగా బహిర్గతం చేస్తాయి అన్న సత్యాన్ని పూర్తిగా గ్రహించలేదు.

శాస్త్రవేత్తలు కనుగొనిన శూన్య శక్తి (zero point) మరియు ఉపనిషత్తులు ఘోషించిన విశ్వశక్తి ఒక్కటే అనేది ఈ గ్రంథంలో నిరూపించడం జరిగింది. అట్టి విశ్వశక్తిని కొలవడం కూడా సాధ్యమే.

వ్యక్తులు తమని తాము అనుకూల శక్తి ఎక్కువ చేసుకొని తమ కుటుంబ సభ్యులందరి శక్తిని ఎక్కువ చేస్తే రెండు మూడు తరాలలోనే వ్యక్తులు వేదకాలపు ఋషులంతటి గొప్పవారు కాగలరు. ఇంకా వారి కంటే గొప్ప వారు కాగలరు అనడంలో అతిశయోక్తి ఏమీ లేదు. ఇట్లు కావడానికి గల శాస్త్రీయ కారణం ఏమిటన్న మన కుడి మెదడు యొక్క క్రియా సామర్థ్యము అనేక రెట్లు ఈ సాధనా బలం పెంచడమే; అలాగే ఈ పరిణామము క్రమక్రమంగా ముందు తరాల వారికి సైతం కొనసాగుతుంది.

బాహ్య చైతన్య మనస్సు శరీరలంలోని సమస్త క్రియలను, ప్రవర్తనను మరియు భావోద్రేకాలను నియంత్రిస్తుంది.

ఒక్కసారి మన అంతర్ చైతన్య మనస్సు (sub-conscious mind) ఏదైన ఒక విషయాన్ని బలంగా విశ్వసించిందంటే అట్టి విషయం తప్పక జరుగునట్లు చూస్తుంది. మన శరీరానికి తనను తాను చికిత్స చేసుకొనే శక్తి ఉంది. ఎలాంటి రోగాల బారి నుండి అయినా తనను తాను అనేక విధాలుగా సంరక్షించుకునే తత్వం మన శరీరంలో ఉంది. వ్యాధి నిరోధకానికి శరీరము యాంటి బాడీస్ (anti bodies), హార్మోన్స్ (hormones), ఎంజీమ్స్ (enzymes) మరియు ఇతర ఔషధ రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేసుకుంటుంది. మనస్సు యొక్క ప్రభావం శరీరంపై ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కావున మనలోని దివ్యత్వాన్ని మనం నిరంతరం స్మరించుకోవాలి. శాస్త్రీయముగా నీవు దత్తాత్మావని, దివ్య ఆత్మగా జన్మించావని ఋజువుచేస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తిని భౌతికంగా ఓ మహాత్మునిలా శక్తిమయం చేసి వారి ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని తెరచి, వారి గృహాలు దక్షణ భారతదేశంలో ఉన్న కొన్ని గొప్ప దేవాలయాలంతటి పాజిటివ్ శక్తిమయం చేయడమే నా జీవిత లక్ష్యం. ఈ పుస్తకంలోని జ్ఞానం ప్రతి ఇంటికి చేర్చి జనులకు అందించడం ద్వారా వారి రోగములు, రుగ్మతలు మరియు అనేకమైన జీవిత విపత్తుల నుండి విముక్తులై శాంతియుత జీవితాన్ని జీవితాంతం గడపగలరని ధృడముగా విశ్వసిస్తున్నాను. ముఖ్యమైన విషయాలపై విపులంగా వివరణ ఇవ్వడం జరిగింది.

తిరుపతి, కంచి లాంటి గర్భగృహలోని అనుకూల శక్తిని మన నివాసాలలోకి కూడా ఆవాహన చేసుకోవడం సాధ్యమౌతుంది. అప్పుడు గృహం నిలచినంత కాలం అట్టి విశేషత్వం ఇంట్లో ఉండి కుటుంబ సభ్యులందరికి మేలు చేస్తుంది.

ఆరోగ్యమే జీవిత మాధుర్యం. మనస్సు మరియు శరీరము అనుకూలంగా ఉంటేనే మనం మన ధర్మాన్ని సరిగా నిర్వర్తించగలం. ఇట్టి ఆరోగ్యం కలగడం కోసం శరీరం నుండి పత్రికూల (నెగెటివ్) శక్తిని తొలగించడం మరియు మనస్సును విరుద్ధమైన ఆలోచనల (negative thoughts) నుండి విముక్తి చేయడం అత్యంత అవశ్యకరం. అట్టి ఉపాయాలు అనేకం ఈ పుస్తకం చర్చిస్తుంది. మనలోని ఈ రెండు ప్రధాన కారణములను తొలగించాక ఎట్టి వైద్యవిధానాన్ని అనుసరించినా శీఘ్రంగా సత్ఫలం పొందగలం.

శరీరాన్ని మనస్సును మరియు ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని శుభమయం చేసుకోవడం కోసం, సహస్రారం (మెదడు సంబందించిన) ఎక్కువగా శక్తివంతం చేసుకోవడం మరియు ఇతర చక్రాల వికాసం నాలుగు అడుగుల వ్యాసార్ధంతో వికాసవంతం చేసుకునే రహస్యాలను మీరు తెలుకుంటారు. అలాగే మన శరీరం చుట్టూ ఉన్న కాంతివంతపు వలయాన్ని, అరా(Aura) అని అంటాము. అట్టి అరా 18 నుండి 20 అడుగులు విశాలంగా ఏర్పడి వ్యక్తి ఆకర్షణఆ సామర్థ్యాన్ని ఎన్నో రెట్లు పెంచును. చక్ర వికాసం కావడం ద్వారా వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక వికాసం కూడా అతిసుగమం అవుతుంది. తద్వారా క్రమాను గతిలో జీవిత

లక్ష్యమైన ఆత్మజ్ఞానం సిద్ధిస్తుంది. ఈ పుస్తకాన్ని అనుసరించి చూడండి నీవు శక్తివంతుడి అయిన తరువాత మీ గృహాలు శక్తిమయం చేసుకున్న తరువాత మీకే అర్థం అవుతుంది.

సర్వ ఉపనిషత్తుల సారం మానవుడు స్వతహాగా బ్రహ్మన్, ప్రధానమైన ఎనిమిది ఉపనిషత్‌లు ఈ విషయాన్ని అనేక కోణాల నుండి వివరించాయి. మరి అట్టి విషయాన్ని మనం విస్మరించి అతి సామాన్యులుగా జీవిస్తున్నాం.

అలాగే జీవితంలో కష్టాలు, పీడలు, నానారకాల ఇబ్బందులు మనం ఎదుర్కొంటున్నాం. వాటిని వీలయినంతగా తొలగించుకోవడం కోసం 15 సంవత్సరాల పరిశోధనాత్మక మధనం నుండి ఉద్భవించినదే ఈ గ్రంథం.

దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడుతున్న 80% ప్రజలు నాన్ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌ల (Non Ionising Radiations) వల్ల, దానితో పాటు నరదిష్టి (negative thoughts/evil eye) ప్రభావానికి గురిఅవుతున్నారు. అలాంటి నరదిష్టిని తొలగించుటకు నేను సులభమైన పద్ధతిని కనుగొన్నాను; దిష్టి తొలగడంతో పాటు వ్యక్తి పాజిటివ్‌గా మారి, రోగనిరోధక శక్తి స్థాయి పెరుగుతుంది. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సులభమైన పద్ధతులను మీరు సాధన చేయవచ్చు. ఇతర కారణాల వల్ల ప్రభావితమైన వారు కూడా ఈ పద్ధతులలో నెగెటివ్ శక్తి తొలగించుకొని పాజిటివ్‌గా శక్తియుతం చేసుకుంటారు. కావున కొంత ఉపశమనము పొందుతారు.

కొందరు సిద్ధాంతపరులు ఈ మూడు శక్తి యంత్రాల చేయు అద్భుతకార్యములు అంత తొందరగా విశ్వసింపక పోవచ్చును. భవిష్యత్‌లో శాస్త్రీయ వికాసం తప్పక ప్రయోగశాలల యందు నిరూపించగలరనే ధృడ విశ్వాసం కలిగి ఉన్నాను. ప్రతి విషయాన్ని భౌతిక నిరూపణలకై తీసుకురావడం చాలా ఖర్చు, శ్రమ, వివిధ నిపుణలు, ఖరీదైన ప్రయోగశాలలతో కూడుకున్నవని.

ఈ పుస్తకము శాస్త్రీయంగా చర్చించు విషయాలు:-

1. శరీరానికి స్వతహాగా రోగనివారణా శక్తి అనేది ఉంది. కాబట్టి అట్టి అనుకూలతను సహాయకంగా తీసుకొంటూ శక్తి యంత్రము (energiser) సహాయంతో మీకు మీరుగా ఆరోగ్యసిద్ధిని సాధించడమే కాక ఇతరులకు కూడా హితం చేయగలరు.
2. వేదోపనిషత్‌లలో వివరించిన పరబ్రహ్మ శక్తి మరియు ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్న జీరో పాయింట్ ఎనర్జీ ఒకటే అయివుండి విశ్వవ్యాప్తంగా వ్యాపించి ఉంది.
3. శక్తి మరయు ఆలోచన అనేవి ప్రతి చికిత్సా విధానంలోనూ అత్యంత ఆవశ్యకమై ఉన్నాయి.
4. అనుకూల శక్తి (positive energy) అనేది వివిధ చికిత్సలలో వాడే ప్రతి ఔషధంలోనూ దాగి ఉంది.
5. దాదాపుగా అన్ని విధాలైన రోగరుగ్మతలు రావడానికి గల కారణాలని వివరిస్తూ వారి

నివారణోపాయాలను ఇవ్వడం జరిగింది.

6. శరీరం ఎట్లు విద్యుత్ శక్తిని కలిగి ఉన్నదో, అలాగే బాహ్యం నుండి మనపై శక్తి ప్రసరణ (రేడియేషన్) ఎలా ప్రభావాన్ని చూపునో తెలపడం జరిగింది.

7. మనస్సు మన శరీర నియంత్రణ విషయంలో ఎంతో పట్టు కలిగి ఉంది.

8. వ్యతిరేక శక్తి ప్రసరణలు (negative radiations) మరియు వ్యతిరేక ఆలోచనలు మనం రోగులుగా మారడానికి 80% ప్రధాన కారణాలవుతున్నాయి.

9. ఎప్పుడైతే నీకు గాట్లు మరియు ఒరుసుకుపోవడాలు (గాయాలు) సంభవిస్తాయో, వాటిని మాన్పింది (heal) ఎవరు ? అది నీవే.

10. చిన్న మరియు పెద్ద ఆపరేషన్‌ల అనంతరం నిన్ను మాన్పింది ఎవరు ? అది నీవే.

11. నాకు పది అంగుళాల (inches) పొడవున జరిగిన ఉదర సంబంధమైన శస్త్ర చికిత్స అనంతరం మూడు రోజులు ఉపశమన మాత్రలు (sedatives) మాత్రమే ఇచ్చారు; మరే మందులు ఇవ్వలేదు. నేను ఓ వారంలో ఎలా బాగైనాను? నన్ను నయం (చికిత్స/స్వస్థత) చేసింది ఎవరు ? నన్ను నేనే నయం చేసుకో గలిగాను. కావున మీరు కూడా మిమ్మల్ని మీరే చికిత్స చేసుకోగలరు.

ఈ గ్రంథాన్ని మీరు ఎలా వాడాలి ?

ఇది ఓ పెద్ద గ్రంథం కావున కూలంకషంగా అధ్యాయనము చేయుటకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కావున వెంటేనే పుస్తక పరిచయము, ఉపోద్ఘాతం విశ్వశక్తి, మీ ఇంటిని ఎలా, మిమ్ములను మీరు శక్తియుతులను శక్తిమయం చేసుకోవడం ఎలా? సెల్‌ఫోన్ వ్యాధులు రావడానికి గల కారణాలు, విరుద్ధ ఆలోచనలను, నెగెటివ్ శక్తిని తొలగించుకునే విషయాలు, ముందు జాగ్రత్తలు మరియు హెచ్చరికలను చదవడం కూడా అవసరమే.

ఇక తీరిక సమయంలో మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు నిదానంగా పుస్తకాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ అధ్యాయనము చేయండి. మీకు ఏదైనా విషయంపై ఎక్కువ సమాచారం కావాలంటే అనేక పుస్తకాలు పేర్లు మరియు పబ్లిషర్ల పూర్తి చిరునామాలను ఇవ్వడం జరిగింది.

1. పుస్తకం కొనగానే వెనక అట్టకు జోడించి పెట్టిన కవర్‌ను తీసి అందులోని మూడు శక్తి యంత్రాలు ఉన్నాయి.

2. కవర్‌లోని ఒక శక్తియంత్రము 3/4 అంగుళాల తెల్లని చిన్న టైల్ మాదిరిగా ఉంటుంది. ఇది చాలా శక్తియుతం గావించబడినటువంటిది. దీని సహాయంతో మిమ్ములను మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా, శక్తివంతులుగా తీర్చిదిద్దుకోగలరు.

3. ఒక చిన్న ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో అతి చిన్నవి రాయి అత్యంత శక్తిని కలిగినది ఉంటుంది. అది మీ

సెల్‌ఫోన్‌ను శక్తియుతం గావించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

4. అలాగే మీ గృహవాస్తు దోషాలను తొలగించుకోడానికి లామినేషన్ చేయబడిన కార్డ్ వాడండి. మీరు ఎక్కడైతే ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయిస్తారో ఆ గదిలో దీనిని ఓ టేబుల్ గాని లేదా కర్ర కబోర్డ్ (cup board) లో గాని పెట్టండి. ఈ లామినేటెడ్ కార్డ్ మీ ఇంటిలోని పై పూర్తి నెగెటివ్ ఎనర్జీని (ప్రతికూల శక్తిని) తొలగించి, వాస్తు ఇబ్బందులను తొలగించగలుగుతుంది. ఈ కార్డ్ ఇంటిని న్యూట్రలైజ్ చేసి పాజిటివ్ శక్తిని 1,50,000 యూనిట్ల స్థాయిలో పెంచుతుంది. (ఇలాంటి ఒక్క యూనిట్ మానవదేహంలో ఒక మైక్రోవోల్ట్‌ను ఉత్పత్తి చేయగులుగుతుంది). ఇంతటి శక్తి గొప్ప గొప్ప ఆలయాలలోనే ఉంటుంది. ఇలా మీ గృహాన్ని ఓ మందిరంగా మీరు మార్చుకోగలరు. చాలా మటుకు నేను దర్శించిన గృహాలు నెగెటివ్ ఎనర్జీని కలిగిఉన్నాయి. అలాంటి సమస్యకు లామినేటెడ్ కార్డ్ తొలగించి మీ ఇంటిని శుభకర శక్తి నిలయంగా ఎన్నో రెట్లు మార్చి వేస్తుంది. అలాంటి పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఉన్న ఇంట్లో వారు అందరూ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవిస్తూ ఎక్కువ ఉన్నత జీవితాన్ని పొందుతారు.

దీన్ని ఓ టేబులుపై కానీ మరీ ఎత్తులేని సెల్ఫ్‌లోగాని (చెక్కతో తయారుచేయబడిన వాటికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నివ్వండి) తెల్లని భాగం పైకి ఉండేటట్లుగా సమాంతరంగా (horizontally) ఉంచండి. దానిపై ఏ వస్తువునూ పెట్టరాదు. అట్లు పెట్టిన శక్తి ప్రసరణ స్థంభించి పోతుంది. అలాగే బొట్లు పెట్టడం, పూలు చల్లడం లాంటి వేమీ చేయకండి. అప్పుడప్పుడూ శుభ్రమైన తడిబట్టతో దానిపై పడిన ధూళిని తుడవండి. ఇలా అతి కొద్ది కాలంలోనే మీ ఇల్లు సామాన్య మందిరాల కంటే ఎంతో ప్రశాంతతతో కూడిన ఉన్నతత్వాన్ని సాధిస్తుంది. దీని మీద ఏమి పెట్టకండి.

ఇక 3/4 అంగుళాల టైల్ విషయాని కొద్దాం. ఇది సున్నితమైన కారణంగా, గచ్చుపై పడితే పగిలే అవకాశమున్నందు వల్ల దీన్ని జాగ్రత్తగా చేతిలో పట్టుకొని సాధన చేయాలి. ఒకవేళ పగిలినప్పటికీ మరొకటి పొందేంత వరకు విరిగిన ముక్కలనే వాడుకోవచ్చు. ఇది ఎక్కువ కాలం భద్రంగా మీ వద్ద ఉండడానికి ఓ చిన్న శుభ్రమైన బట్టముక్కని తీసుకొని టైల్‌ను అందులో చుట్టి చివరలు కుట్టండి. అప్పుడు చేతి నుండి జారి క్రింద పడ్డా పగలడానికి అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ టైల్ సాధనా విధానాన్ని 'మంత్రదీక్ష' అనే అధ్యాయనంలో చెప్పిన విధంగా చేసి మిమ్మల్ని మీరు శక్తివంతులను చేసుకోండి. అలాగే ఈ సాధన ద్వారా లభించే అన్ని ప్రయోజనాలను పొందండి.

ఇక సెల్‌ఫోన్‌కై ఉద్దేశించిన రాయి రేణువు ఓ చిన్న ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో ఉంది. కవర్‌లో నుండి తీసి సెల్లో టేప్‌తో అతికించి మీ సెల్‌ను ఎనర్జైజ్ (energise) చేసుకోండి. ఎవరైతే ఎల్లవేళలా సెల్‌ను వాడుతారో వారి ఉపయోగార్థమై ఈ శక్తివంతమైన రాయి రేణువును పుస్తకంతో పాటు ఇవ్వడం జరిగింది.

దీన్ని సెల్‌లో అమర్చే విధానాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్లాస్టిక్ కవర్ నుండి ఈ రాయి రేణువును బయటకు జాగ్రత్తగా తీసి, అంగుళం సెలోటేప్ (cello tape) జిగురు భాగము మధ్యన అమర్చి లోపలి వైపుగా సెల్ వెనక కవర్‌లోన అమర్చండి. తదుపరి యధావిధిగా కవర్ మూసివేయండి. ఇప్పుడు సెల్‌ఫోన్‌లోని నెగెటివ్ శక్తి తొలగించబడుతుంది. అలా మీ సెల్‌ఫోన్ పాజిటివ్ శక్తిని తననుండి ఉన్నత స్థాయిలో ప్రసరణ చేయగలుగుతుంది. ఇది మీకు ఎంతో ఉపకరమైనటువంటిది.

ఈ పుస్తకము 150 విషయాల కంటే ఎక్కువ విషయాల గూర్చి చర్చిస్తుంది. ఏదైనా ఒక అంశాన్ని గూర్చి మీరెప్పుడైనా చదవదలుచుకున్న పుస్తకం చివర ఇచ్చిన విషయ సూచిక (subject index)ను చూడండి. అట్లు మీరు ఏ విషయానికి సంబంధించిన విషయాన్నైనా సులువుగా తెలుసుకోగలరు.

కొన్ని అధ్యాయాలు చదివిన తరువాత మీరు అందులో వివరించిన వాస్తవాలతో ఏకీభవించకుంటే తొందరపడి పుస్తకం యొక్క ఔన్నత్యాన్ని శంకించక, పూర్తిగా చదవండి. అప్పుడు మీరు మరెక్కడా అంతగా వివరించని నిరూపిత శాస్త్రీయ అంశాలు నేర్చుకోగలిగారన్న సంతృప్తిని పొందుతారు.

మీరు మిమ్ములను మరియు మీ గృహాన్ని శక్తీకరణ చేసుకొనే ప్రయత్నంలో మీ అన్ని విధాలైన సూచనలను అనసరించకపోయినా వివరించడిన ప్రయోజనాలలోని కొన్నింటినైనా మీరు కోరినా కోరకున్నా లభిస్తాయనడంలో సందేహమే లేదు.

ఈ పుస్తకము ఎవరి కోసం వ్రాయబడింది ?

ఈ పుస్తకం యొక్క మూల ఉద్దేశ్యం ఏమనిన 'నీవు దివ్యత్వం కలిగిన పరమాత్మగా జన్మత: జన్మించావు. నీవు దివ్యమైన బ్రహ్మన్. నీవు సర్వవిధ రోగాల నుండి విముక్తి పొందగల శక్తి కలిగి వున్నావు, అలాగే నీవు ఇతరులను సైతం రోగవిముక్తులను చేయగలవు'. అటులనే మీ కిచ్చిన మూడు అమూల్యమైన ఎనర్జైజర్ల సహకారంతో రోగ కారణాలను మీ నుండి వదిలించుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొంది, మీ మనోదేహాలపై స్వయం నియంత్రణను సాధించుకో గలుగుతారు. మీలో ఆధ్యాత్మిక వికాసం ప్రారంభమై క్రమానుసారం జీవిత పరమ లక్ష్యమైన బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని చేసుకోగలుగుతారు. మీరు మిమ్ములను, మీ గృహాన్ని మరియు మీ సెల్‌ఫోను సైతం పాజిటివ్ శక్తి మయం చేసుకోగలుగుతారు.

ఈ పుస్తకం విశ్వశక్తి (universal energy) యొక్క ప్రభావం ఎలా పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్‌గా ఉంటుందో వివరిస్తుంది. అలాగే అంతర్గతంగా మానవదేహంలో తనను తాను స్వస్థత చేసుకోగల సామర్థ్యం ఉందని వివరించడం జరిగింది. పుస్తకం అంతటా విశ్వశక్తి గూర్చి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనిస్తూ, అది ఎలా తన ప్రభావాన్ని చూపుతుందో వివరిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈ పుస్తకం విశాల దృక్పథాలు కలిగిన వారిని మరియు ఆలోచనాపరులను ఉద్దేశించి వ్రాయబడింది.

ఇందులో ఇవ్వబడిన సూచనలను నిక్కచ్చిగా పాటించిన ప్రతి మానవుడి జీవితాన్ని భౌతికంగా, మానసికంగా ఆధ్యాత్మికంగా పరిణితి చెందిన ఋషి మాదిరిగా మార్పు చేయడం, తుదకు దివ్యమైన ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందేట్టు చేయడమే ఈ పుస్తకం యొక్క ఉద్దేశ్యం. ఈ పుస్తక పరమ ఉద్దేశ్యం వ్యక్తి తనకు తాను చికిత్స చేసుకొని, ఇంటిని శక్తిమయం చేసుకోవడం. మీరు దివ్య స్వరూపులని, మీ వ్యక్తిగత సమస్యలను తొలగించుకుంటూ జీవించగలరని మీకు జ్ఞానోదయం కలిగించడమే ఈ పుస్తకం యొక్క అతి ముఖ్యమైన ఉద్దేశ్యం.

ఇందు వివరించిన సత్యాలు, సూత్రాలు మరియు పద్దతులు బాగా అధ్యాయనం చేసి పరీక్షించినట్టివి. అయితే ఇందులోని ధోరణులు మీ నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు మరియు ఆలోచనా కోణాలతో కొంతగా విభేదించే విధంగా ఉండవచ్చు. అయితే ఓ సారి ఆలోచించిన ఇందు పొందుపరచిన వాటి విషయమై మీకు అవగతమౌతుందని విన్నవించుకుంటున్నాను.

రోగాలకు 25 కారణాలు ఉంటాయిని నేను కనుగొనడం జరిగింది. అలా నేను చెడు కలిగించే నెగెటివ్ శక్తులు మరియు భావనా దోషాలు తొలగించడానికి సులభమైన పద్దతులను తెలుసుకోగలిగను; ఈ రెండింటిని తొలగించడంతో అనేకులు కొద్ది రోజులలోనే నయమయ్యారు. తదుపరి, ఈ పద్దతులను అనుసరించి డా॥ శ్రీనివాస్ గారు రోగులను నయం చేయగలుగుతున్నానని చెప్పారు. అలాగే శ్రీరామారావు గారు కూడా బేగంపేట్‌లోని ఓ గుడిలో ఇట్టి ప్రయోగాలు చేసి అనేకులను బాగుచేసి, నన్ను ఈ పద్దతులతో కూడిన పుస్తకాన్ని ముద్రించమని, అలా లోకహిత్ కోసం, రోగాలకు కారణాలు వివరిస్తూ వాటికి చికిత్సా శక్తి యంత్రాలు అందించమని నన్ను ఎంతగానో ప్రోత్సహించడం జరిగింది.

కొందరికి ఇట్టి చికిత్స అనంతరం పూర్తి సత్ఫలితాలు రాకపోవచ్చు. దానికి గల కారణం వారి ఆరోగ్య సమస్యలకు జీవితంలో ఒత్తిడి లేక భావోద్రేకాలు లేక ఇతర చిన్న కారణాలు అయివుండవచ్చు. ఈ విషయమై ప్రజలు జాగరుకతతో కూడిన విశ్లేషణ చేసి, రోగకారణాలను గుర్తించి నయం చేకుకోడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. నేను విపులంగా రోగకారణాలను ఎలా తొలగించుకోగలరో వివరించాను. సూచించిన కొన్ని పద్దతులు మిమ్ములను స్వస్థపరచగలవనే విశ్వాసం మీకు ఏర్పడిన, అప్పుడు మీరు సత్ఫలితాలను కొంత గానో లేక పూర్తిగానో పొందగలుగుతారు.

మీరు ఓ ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతూ మందులు వాడుతున్నట్లయితే మీరు ఈ పుస్తక పద్దతుల ద్వారా అతి తొందరగా కోలుకోగలుగుతారనడానికి ఎక్కువ అవకాశముంది. మందులు వాడుతున్నవారు వాటిని కొనసాగిస్తూ ఇందులో సూచించిన పద్దతులను అనుసరించిన తొందరగా బాగుపడతారు.

అయితే నా ఈ పద్దతులు అన్ని రోగాలను నయం చేయలేక పోవచ్చు. ఏ రోగకారణం మిగిలి ఉన్నా కొన్ని రోగాలను నయం చేయలేకపోవచ్చు. ఇక తగ్గదు అనుకున్న రోగాన్ని సైతం మీరు రోగానికి ఉన్న ప్రధాన కారణాన్ని తొలగిస్తే, అలాగే మానసిక ఒత్తిడిని మరియు భావోద్రేకాలను అదుపులో ఉ

ంచుకుంటే, అలాగే చిన్నా ఇతర కారణాలను తొలగించుకుంటే, ఈ పద్ధతిలో జబ్బు నయం అవుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసం మీలో ఉంటే మీ ఆరోగ్య సమస్యను మీరు తొలగించుకోగలరు. రోగనిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉన్న దీర్ఘకాలిక రోగాలు దరికి రాలేవు, ఆరోగ్యం చెక్కు చెదరదు. అలా నీవు ఉన్నతమైన జీవితాన్ని పొందగలవు.

అలా ఏ కొద్ది జనులు బాగు పడినా నేను ఎంతగానో సంతోషిస్తాను.

ఈ పుస్తకము మీకు ఏమి చేయగలదు ?

ఈ పుస్తకంలోని సూచనలను మరియు మార్గదర్శకాలను ఖచ్చితంగా శ్రద్ధతో పాటించితే మీరు ఈ క్రింద తెలిపిన ప్రయోజనాలను పొందగలరు.

1. మీరు భౌతికంగా ఓ ఋషి అవుతావు.
2. మీ యొక్క క్రీయాశీలత పెరుగుతుంది.
3. మీ నిర్ణయ సామర్థ్యం మరియు నైపుణ్యత పెరుగుతుంది.
4. భూమిలోనుండి పైకె ఉబికి వచ్చిన ఒత్తిడి (geopathical stress), నెగెటివ్ శక్తులను క్షీణింపజేయడం వల్ల మీ గృహాన్ని ఓ శక్తివంతమైన ఆలయంగా అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తితో మార్చుకోగలరు.
5. మా వ్యక్తిత్వాన్ని వికాసవంతం చేసుకోగలరు.
6. మీ దివ్మాత్మని పొందగలరు.
7. మీ ఆరోగ్య షమస్యలను మరియు రోగనివారణ చేసుకొనగలరు.
8. మీ ఇతరత్రా సమస్యలను తొలగించుకోగలరు.
9. మీరు నూతన వ్యక్తిగా నిన్ను నీవు తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు.
10. మీ ఆయురార్ధమును పెంచుకోగలరు.
11. స్త్రీలయితే గర్భాధారణ సమస్యలను తొలగించుకొని ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వగలరు.
12. మీ పిల్లల విద్యావైభవాన్ని మరియు ఇంటా బయటా ప్రవర్తించే విధానంలో ఉన్నతిని సాధించవచ్చు.
13. అన్ని రకాల గృహవాస్తు దోషాలు తొలగించుకోగలరు.
14. మీ చుట్టూ ఉండే కాంతి వలయం (Aura) శాశ్వతంగా 18 నుండి 20 అడుగుల వ్యాసంతో పెరుగును.
15. సహస్రార చక్రంతో పాటు మీ సమస్త ఇతర చక్రాలు నాలుగు అడుగులు శాశ్వతంగా వికసిస్తాయి.
16. మీలో జనాకర్షణా శక్తి పెరుగుతుంధి.
17. మీ విజయం అన్ని రంగాలలోనూ అభివృద్ధి చెందుతుంది.
18. మీ జీవిత శైలి ఉన్నతమౌతుంది.

ఈ పుస్తకం కేవలం విద్యావంతులకేనా ? కాదు. అందరికీ ఉపయోగాత్మకంగా విద్య అందుటకు ప్రచారక ఆచార్యులను శిక్షితులను చేస్తాము. అలా చదువురాని వారుకూడా ఆచార్యుల ద్వారా శిక్షణ పొంది బాగుపడగలరు. అట్టి ఆచార్యులు రేకి లేదా ప్రాణిక్ హిలింగ్ వంటి ప్రచారకుల వలెనే అనేక చోట్ల ఇట్టి శక్తి కేంద్రాలను స్థాపించి ఈ జ్ఞానాన్న అందరికీ అందుబాటులోకి తెస్తారు.

కావున ఇట్టి వ్యాప్తికై మీ నుండి ప్రోత్సాహం కావాలి. అట్లు ఈ జ్ఞానాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తం చేయగలం. అప్పుడు రోగాలు దాదాపుగా మీ దరికి రానీయకుండా తొలగించవచ్చు. నేను ఎంతటి విశ్వాశంతో ఉన్నానంటే, వీలయినన్ని పెద్ద రోగాలను కూడా తొలగించగలం.

ఈ పుస్తకం మీకు మరియు కుటుంబ సభ్యులకు ఏమి చేయలేదు ?

ఒక వేళ మీరు ఈ క్రింద తెలిపిన విషయాలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ఈ పుస్తకం నీకు తోడ్పడలేదు.

1. మీరు ఈ పుస్తకమున తెలిపిన విషయాల యెడల అవిశ్వాసము కలిగి ఉంటే
2. మీరు కాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్ రోగివైతే
3. మీకున్న జబ్బు అదుపుతప్పిన తీవ్రతలో ఉంటే
4. పుట్టుకతో వచ్చిన లోపాములున్న
5. క్రమక్రమముగా క్షీణించెడు రోగమున్న (ఉదా॥దృష్టిలోపము, చెవిటితనము, పంటి వ్యాధులు, వృద్దాప్యము మొదలగునవి) తొలగించలేము.
6. మీపై మీకు ఆత్మవిశ్వాసము లేకున్న
7. వైద్యులే నీ రోగమును నయము చేయగలరన్న ధృడ విశ్వాసమున్న
8. ఉపనిషత్ వాక్యానుసారం నీవు దివ్యాత్మ సంభూతుడవు. కానీ నీకు అలాంటి విశ్వాసము లేకున్న.
9. మీ లోని చెడు భావోద్రేకములకు బానిసవైయున్న.
10. మీ మానసిక ఒత్తిడిని ఏమాత్రమూ తగ్గించుకోలేకున్న.
11. చిన్న చిన్న కారణాలను సైతం నీవు ఎదుర్కోలేకున్న.
12. అతి సున్నితమైన మనస్తత్వము కలిగిఉండి అతి చిన్న భావోద్రేకాన్ని సైతం అదుపు చేసుకోలేకున్న.
13. నిద్రలేమి తనము ఎక్కువున్న
14. ఎట్టి రోగానికైనా పెద్ద కారకాలను మీరు జబ్బును తొలగించ లేకపోయినా.
15. మీ లేక ఇతరుల నెగెటివ్ ఆలోచనలను (దిష్టి) మరియు ఇతరులు మీ ఎడల చేసిన నెగెటివ్ ఆలోచనలను (దిష్ఠిని) ఎదుర్కొవడం వీలుకాదు, దానిని తీసివేయడం మాత్రమే సాధ్యమగును.

ఈ పుస్తకం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము మొదట రోగకారణాలైన నెగెటివ్ శక్తులను, నెగెటివ్ ఆలోచనలను, నెగెటివ్ భావోద్రేకాలను మరియు ఒత్తిడి, తీసివేయటం ద్వారా స్వస్థతను (చికిత్స) చేకూర్చడమే.

మీరు స్వతహాగా పైన తెలిపిన నాలుగు అతి ముఖ్య రోగ కారణాలను తొలగించుకోగలిగిన, అనేక రోగాలు, జబ్బుల నుండి విముక్తులౌతారు. ఇక చిన్నకారణాల గూర్చి ఈ పుస్తకం ఎక్కువగా చర్చించలేదు.

జీవితంలో ఓ వ్యక్తి కలిగి ఉన్న శక్తి మరియు అతను ఉంటున్న ప్రదేశములో ఉన్న శక్తి అతి ముఖ్యమైనది. ఎక్కువగా మనం పని చేయు స్థానాలు కానీ ప్రదేశాలు కానీ నెగెటివ్‌గా ఉన్నాయి. కావున ఈ పుస్తకం మీరు పనిచేస్తున్న మరియు నివసిస్తున్న ప్రదేశాలను పాజిటివ్ శక్తితో నింపుకొని ఆనందమయ జీవితాన్ని జీవించేలా తోడ్పడుతుంది.

ఈ కాలమందు బిలియను కొద్ది వ్యక్తులు సెల్‌ఫోన్‌లను వాడుతున్నారు. అయితే వీటి వాడుక వల్ల చాలాకాలానికి మెల్లిమెల్లిగా హానీ కులుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని సెల్‌ఫోన్‌లను సైతం ఎనర్‌గైజ్ (శక్తిమయం) చేసి వాటి వల్ల సంభవించు చెడుశక్తిని మార్చి న్యూట్రలైజ్ పాజిటివ్‌శక్తి ప్రసరించు చిన్న రాతి రేణువును ఈ పుస్తకంతో ఇచ్చి, దాని వలన కలుగు హానిని తొలగించుకోన గలరు.

విశ్వశక్తి (బ్రహ్మము) ఏమి చేయగలదు ?

మీరు విశ్వశక్తి యెడల సరియైన శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చేసి మరియు వాడుకునే విధానాలను సాధన అద్భుతాలు జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ పుస్తకంలో వ్యక్తి ఆరోగ్యకర జీవితానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ క్రింద వివరించిన అంశాలను పరిశీలించండి. విశ్వశక్తి యొక్క ఉపయోగము ఈ గ్రంథంలో మానవ జీవిత క్రియలకు తోడ్పడే అనేక రంగాలలో ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఎ) ప్రాణశక్తిని పెంచి స్త్రీలను మరియు పురుషులను భౌతికంగా సిద్ధులుగా చేయడమే కాక వారి నివాసాలను ఆధ్యాత్మిక తేజస్సుతో వెలుగొందే దైవక్షేత్రాలలా మార్చడం ఎలా అని ఈ పుస్తకం వివరిస్తుంది. ఇట్టి పాజిటివ్ శక్తి ఎక్కువగా స్వంతం చేసుకోవడం ద్వారా అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చుని వివరించడం జరిగింది. అట్టి ప్రయోజనాలను మీరు తప్పక పొందగలరు.

బి) శరీరములోని వివిధ శక్తి కేంద్రాలు (చక్రాలు)ను వికసింపజేయడం, అటులనే అతిముఖ్యమైన మెదడును సంబందించిన వికాసవంతం చేయడం; మరియు మన చుట్టూ ఉండే శక్తివలయమైన తేజస్సు ఆరా (Aura) ఇరువై అడుగులు వైశాల్యంతో శాశ్వతంగా పెంచడం.

సి) మీ ఆరోగ్యం ఎంతగానో కుదుటపడుతుంది. ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగా మారుతారు.

డి) చిన్నా, పెద్ద లేక తీవ్ర రోగాలను ఒక స్థాయిలోనో లేక పూర్తిగానో నివారించగలరు.

ఇ) దీర్ఘాయువులవుతారు.

ఎఫ్) కుడి మెదడు క్రీయాశీలతను శాశ్వతంగా అభివృద్ధి పరుస్తుంది.

జి) నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకొని నీ చుట్టున్న ప్రపంచాన్ని కూడా ఉద్ధరించగలవు.

హెచ్) ఏ పనిలోనైనా నీ నిపుణత్వము మరియు విజయ సామర్థ్యము విశేషంగా పెరుగుతుంది.

ఐ) ఆధ్యాత్మిక ద్వారము శాశ్వతంగా తెరుచుకొనును.

జె) శాస్త్రీయమైన శోధనలో అనేక ఔషద సమస్యలను విశ్వశక్తి ఆధారంగా ప్రయోజనం చేసుకోవచ్చు.

కె) అలాగే అనేక ప్రయోజనాలను ఈ పుస్తకం మీకు అందిస్తుంది.

పురుషులు

పురుషులు పైన తెలిపిన ఎ) అంశం నుండి జె) అంశం వరకు ప్రయోజనాన్ని సాధించుకోగలరు.
అలాగే తమని తాము ఆరోగ్యపరంగా స్వస్థత కలుగజేసుకొని ఇతరులను సైతం స్వస్థపరచగలరు.

స్త్రీలు

వారు సైతం ఎ) నుండి జె) వరకు వివరించిన ప్రయెజనం పొందుతారు.
స్త్రీ సంబంధ వ్యాధులైన ఋతువు, రక్తస్రావం, గర్భం పోవడం (abortion), గర్భంలో శిశుమరణం మరియు లోపాలతో కూడిన పిల్లలను జన్మనిచ్చుట వంటి సమస్యలు చాలా వరకు నివారణ అవుతాయి.

పిల్లలు

ఆరోగ్యంగా జన్మిస్తారు.
పిల్లలకు 200 నుండి మొదలుకొని 400 యూనిట్ల వరకు పాజిటీవ్ శక్తి పొందడమే కాక వారికి కొంచెము ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఉంటుంది. అలాగే కుడి మెదడు పనిచేస్తుంది.
అలా వారు ఎంతో చురుకైన వారిగా మారుతారు.

2. విశ్వశక్తి (బ్రహ్మము)

విశ్వశక్తిని శాస్త్రీయంగా పరిశోధించి, విచారించిన అనేక ప్రయోజనాలు మనకు చేకూరును.

3. సంజీవని

ఓ కంపెనీ అధికారి ఈ పుస్తకం అధ్యాయనం చేసి మీరిచ్చినవి సంజీవని (మృత్యువు నుండి కాపాడునది)లా ఉందని ప్రశంసించారు.

4. ఆత్మజ్ఞానము జీవిత పరమ లక్ష్యము ఉన్నది. తాను దివ్యాత్మ స్వరూపుడినని తెలుసుకనేట్లు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించే సులువైన అభ్యాసాలను ఈ పుస్తకము మీకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తుంది. ఈ అభ్యాసాలను సాధన చేసిన ఓ యువతి జ్ఞానోదయం పొందు మార్గమందు సగం ప్రయాణాన్ని విజయవంతం గావించుకుంది. ఆమె ఖచ్చితంగా ఓ మూడు లేక నాలుగు సంవత్సరాలలో ఆత్మ జ్ఞానం సాధిస్తుంది. ఇలా ఆమె సాధించిన త్వరిత ప్రగతికి ఈ అభ్యాసాలు సహకరించాయి.

5. స్వస్థత కలిగించుకోవడం (healing)

ఈ పద్ధతులను ఉపయోగించిన మీరు పెద్ద రోగాలతో సహా అనేక జబ్బులు నయమవుతాయి. ఏ రోగాలకయినా 25 కారణాలను తెలుపడం జరిగింది. ఈ కారణాలు తొలగించకోగలిగితేనే ఎట్టి జబ్బు అయినా నయమవుతుంది. 25 రకాల చికిత్స పద్ధతులను ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచాము. దిష్టిని (negative thoughts) తొలగించుకొని మరియు శరీరాన్ని శక్తిమయం చేసుకుంటే 80% దీర్ఘకాలిక

రోగాల నుండి బాగుపడతాయి.

6. ఆసుపత్రులు

ఆసుపత్రులలో ఇందులో వివరించిన విభిన్న పద్ధతులను అనుసరించిన రోగులకు ఇచ్చే చికిత్సా కాలం తగ్గుతుంది. శస్త్ర చికిత్సలు (operations) ఇంకా ఎక్కువ ఫలవంతంగా అవుతాయి. అలా వైద్యుల మరియు ఆసుపత్రుల సేవా సామర్థ్యం గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

7. ఔషధములు

మందుల యొక్క నివారణా సామర్థ్యము ఎలా పెంచుకోవచ్చో వివరించబడినవి. ఇలా మందులను శక్తియుతం చేయడం ద్వారా అది త్వరగా సత్ఫలితాలను ఇవ్వడమే కాక తక్కువ ఖర్చుతో రోగులు ప్రయోజనం పొందగలరు.

8. ఆహారము

మనము తీసుకునే ప్రతీ ఆహారంలో విశ్వశక్తి మిళితమై ఉంటుంది. ఈ విషయమై కొన్ని ఆహార పదార్థాల శక్తి విలువల పట్టిక ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఆహారాన్ని ఇంకా శక్తిమయం చేసి తక్కువ మోతాదులోనే మనకు కావలసిన బలాన్ని పొందేట్టు ఇంకా ప్రయోగాలు చేయవలసి ఉంది. ఎట్టి ఆహారము, ఏ మోతాదులో తీసుకుంటే ఆహారం యొక్క విలువలు హెచ్చుతుందో తెలుసుకోవలసి ఉంది.

9. త్రాగే నీరు

నీటిలో కొంత శక్తి దాగి ఉంటుంది. మనం శక్తియుతం చేయబడిన త్రాగేనీరు వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందగలం. మనం నీరును ఎంత మొత్తంలో గ్రహించాలి, ఆ నీటి శక్తి ఏ స్థాయిల్లో ఉండాలి, ఔషదాలను శక్తిమయం చేసినట్లుగా నీటిని కూడా ఎక్కువగా శక్తిమయం చేసి ఎక్కువగా ఓ ఔషదంగా వాడగలమా అన్నది పరిశోధించాల్సి ఉంది.

10. విద్య

విద్యపై Non coming radiation యొక్క ప్రభావం అన్న అధ్యాయనాన్ని ఓ సారి చదవండి. చదువులో చాలా తక్కువ సామర్థ్యాన్ని చూపే విద్యార్థులను నేను శక్తిమంతులను గావించిన అనంతరం, వారు ఎక్కువ అభివృద్ధిని పొందారు.

11. విద్యుత్ కాలుష్యము

విద్యుత్ కాలుష్యము ఇరువది కోట్లు (200,000,000) పెరిగింది. ఇట్టి ప్రమాదాన్ని కొన్ని దశాబ్దాలకు ముందే పసిగట్టారు. అన్ని సంస్థలు ఈ పుస్తకంలో తెపిలిన సామాన్య పద్ధతులను నియమంగా అనుసరించిన విజయవంతముగా విద్యుత్ కాలుష్యం యొక్క నెగేటివ్ ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు.

12. మానసిక రోగులపై ప్రభావం

ఈ పుస్తకమున వివరించిన పద్ధతులను అనుసరించి మానసిక రోగుల సమస్యను ఎంతగానో తగ్గించవచ్చు.

ఇట్టి సమస్యలకు సంబంధించిన అధ్యాయంలో శ్రీమతి హరిహరన్ గారి సమస్యను చదవండి. ఆమెకు పదిహేను సంవత్సరాల అనంతరము ఎలా ఒక్క సారిగా ఈ పద్ధతి ద్వారా శాశ్వతంగా బాగైనది.

బెంగుళూర్ నిమ్ హాన్స్ అనే సంస్థ ఓ తమిళనాడులోని ఓ దేవాలయంలో 40 మానసిక రోగులను 30 రోజులు ఉంచి వారిపై పరీక్షలను నిర్వహించడం జరిగింది. వారు తగినంత సత్ఫలితాలను సాధించినట్లు తెలపడం జరిగింది. నా వద్దకు వచ్చిన ఏ మానసిక రోగి అయినా కొన్ని రోజులలోనే ఈ పుస్తక పద్ధతుల ద్వారా బాగు కావడం జరిగింది. ఇంకా ఉన్నతమైన శాస్త్రీయ విధానాలను అనుసరించడం ద్వారా మానసిక చికిత్సాలయాలు ఇంకా బాగా వైద్యం చేయగలుగుతారు. అలా ఎందరో రోగులకు తమ సేవలు సమర్ధవంతంగా అందించగలరు. బాగా ముదిరిన మానసిక రోగులపై పూర్తి నివారణ సాధ్యపడనప్పటికీ కొంతైనా మెరుగవుతారు.

13. కర్మాగారాలు మరియు పరిశ్రమలు

పూర్తి కర్మాగారం శక్తియుతం గావించిన, ఆ పెరిగిన శక్తి సామర్థ్యాన్ని బట్టి అందులో తయారయ్యే ఉత్పత్తులన్నీ కొంత పాజిటివ్ శక్తిని పొందుతాయి. అట్టి పాజిటివ్ శక్తిని కలిగిన ఏ ఉత్పాదనైనా వినియోగదారునికి ఎక్కువగా ఉపకరిస్తుంది. ఈ విషయమై మనం అధ్యయనం చేయవలసి ఉంది. అలాగే యంత్రాల తరుగుదలను లేదా చెడిపోవడాన్ని సైతం తగ్గించవచ్చు.

నాలుగు ప్రభుత్వ కర్మాగారాలలో (PSU) కొన్ని వేల యంత్రాలను పరీక్షించాము. ఎక్కువగా నెగెటివ్ రేడియేషన్ (నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ)కు దగ్గరగా కొని వాటిమీదగాని ఉన్న యంత్రాలే అతి తక్కువ కాలానికే చెడిపోతున్నాయని మేము యంత్రాలను నడిపే వారి ద్వారా ఇది వాస్తవమేనని విన్నాము.

కర్మాగారానికి పాజిటివ్ శక్తి ఎంత ఎక్కువగా ఉండునో, అందులో పని చేసే కార్మికులు పని నిపుణత్వం అంత ఎక్కువగా చూపగలరు. వారు కూడా అట్టి శక్తిని గ్రహించారని, తద్వారా వారిలో వారికి తోడ్పాటు తత్వం పెరుగుతుండి. అలాగే పని గంటల అనంతరం వారు అలసి పోకుండా హుశారుగానే ఉంటారు. ఇట్టి శక్తి ప్రయోగం ద్వారా కర్మాగారపు హెచ్చును, ఉత్పత్తి నాణ్యత పెరుగును, కార్మికులు పనిలోకి రాకపోవడము తగ్గును మరియు వారందరి ఆరోగ్యం కుదురుగా ఉండును.

14. కాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్

ఈ పుస్తకమున వివరించిన విధంగా ఆరోగ్యమైన వ్యక్తికి 0 నుండి 20 పాజిటివ్ యూనిట్లు, రోగంతో బాధపడే వ్యక్తికి 5,000 నెగెటివ్ యూనిట్లు, కాన్సర్ రోగికి 8,000 కు ఎక్కువ నెగెటివ్ యూనిట్లు మరియు ఏయిడ్స్ రోగి 12,000 లేక అంతకన్నా ఎక్కువ నెగెటివ్ యూనిట్లు శక్తి వారిలో ఉంటుంది. ఈ నెగెటివ్ శక్తి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తిలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ అవుతుందన్నది స్పష్టమౌతున్నది. ఈ పుస్తకంలోని సూచనలను పాటించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, అలా రోగాలు నివారింపబడుతాయి. పరిశీలనాత్మక పరిశోధనలు పెంచుట వల్ల క్యాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్ రోగులను

కూడా ఈ పుస్తక పద్ధతుల ద్వారా వీలయినంతగా సహకారం అందించవచ్చు. ఈ కార్యం గూర్చి ఎక్కువగా ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసి ఉంది.

15. సిమెంట్ మరియు స్టీల్

ఒక భవనాన్ని సిమెంట్ మరియు స్టీల్‌తో నిర్మించిన భవనంలో నెగెటివ్ శక్తి వ్యాపిస్తుంది. హానికరమైనవైనప్పటికీ సిమెంట్ మరియు స్టీల్‌ను మనం కాదనలేము. సిమెంట్ రాడన్ అనే హానికర వాయువు ఉత్పన్నం చేస్తుంది. స్టీలు నెగెటివ్ శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. వాటిని పాటిటివ్‌గా శక్తిమయం చేసి వాటితో నిర్మించే భవనాలు పాజిటివ్ శక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ప్రయోగాలు చేయాలి.

16. వ్యవసాయము

విశ్వశక్తి వ్యవసాయంలో ఎంతగానో ఉపకరించగలదు.

1. వ్యవసాయ భూములను దీర్ఘ చతురస్రము లేకు చతురస్రాకారంలో తయారు చేయడం ద్వారా, ఒకవైపు సమాంతరంగా తూర్పు పడమరల దిక్కునుకలిగి ఉన్న కొంత పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్న పరచవచ్చు. ఇది వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను పెంచుతుంది.
2. అలా పొలాలను ఏర్పరచడం వల్ల పంట నాణ్యత మరియు ఉత్పత్తి హెచ్చుతుంది.
3. విత్తనాలను శక్తిమయం చేసిన త్వరితగతిగా మొలకెత్తడం, పెరగడం జరుగుతుంది.
4. వ్యవసాయ భూమిని శక్తివంతం చేయగలిగిన ఉత్పత్తులు పెరుగుతాయి. కొన్ని వ్యవసాయ భూములను దర్శించి శక్తివంత ప్రదేశాలలో పంట ఎక్కువగా రావడం, మంచి నాణ్యత మరియు ప్రాణ శక్తి పెరుగింది.
5. అలాగే పొలానికి పట్టే నీటిని శక్తివంతం చేయడం ద్వారా నాణ్యత మరియు ఉత్పత్తి ప్రమాణం పెరుగుతుంది.
6. సహజమైన మరియు కృత్రిమమైన ఎరువులను శక్తివంతం చేయడం ద్వారా ఉత్పత్తి పెరుగును.
7. అలాగే పొలం యజమాని మరియు అతని కుటుంబ సభ్యులు క్రమంగా తమ పంటలు వర్ధిల్లాలని మంచి మనసుతో దీవించిన దిగుబడి ఎక్కువవుతుంది.

పైన సూచించిన విషయాలపై సరియైన శాస్త్ర స్థాయిలో శక్తి ఎలా పని చేస్తుందో ప్రయోగాలు నిర్వహించాల్సి ఉంది.

17. జంతువులు, పక్షులు మరియు చేపలు

విశ్వశక్తితో శాస్త్రీయంగా ప్రయోగాలు నిర్వహించడం వల్ల కోళ్ళ, చేపల, జంతువుల పెంపకం మేలైన నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను పెంచవచ్చు. అలాగే పాల ఉత్పత్తులను కూడా గణనీయంగా పెంచవచ్చు. ఇట్టి పెరుగుదలకై వాటిని పెంచుతున్న స్థానాలను శక్తివంతము చేయవలెను,

18. మానవ సంబంధాలు

నివసిస్తున్న మరియు పనిచేయుచున్న స్థలాలను శక్తిమయం చేయడం వల్ల మానవ సంబంధాలు బలపడతాయి. పనివారి ఐక్యత మరియు కలసికట్టుగా ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటూ పనిచేసే వాతావరణం నెలకొల్పవచ్చు.

19. పరిసరాలపై ప్రభావం

అగ్నిహోత్రంను క్రమంగా నిర్వహించడం వల్ల నివాస స్థలాలు మరియు ప్రజలు ఎంతగానో పాజిటివ్ శక్తిని పొందుతారు. భోపాల్ విషవాయు దుర్ఘటనలో అగ్నిహోత్రాన్ని క్రమంగా నిర్వహిస్తున్న గృహాలలోని వారు తప్ప చుట్టు ప్రక్కల వారంతా మరణించడం జరిగింది. అలా ప్రాణాపాయం నుండి రక్షించబడిన వారు అగ్నిహోత్రాల ద్వారా శక్తియుతులైనారు. వివిధ స్థాయిలలో పాజిటివ్ శక్తి యొక్క ప్రయోజనాలు ఎంతగా ఉంటుందో శాస్త్రీయ ప్రయోగాల ద్వారా తెలుసుకోగలుగుతాం.

సముద్రతీరాలు, జలపాతాలు, కొన్ని పవిత్ర స్థలాలు పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. భారత–టిబెట్ సరిహద్దుల్లోని ఆశ్రమములోని ప్రజలు 200 సంవత్సరాల వరకు ఆయువును కలిగి ఉంటున్నారు. భారత–టిబెట్ సరిహద్దుల్లోని టిబెటన్ ఆశ్రమము సమీపాన అధిక పాజిటివ్ శక్తి ఉండడం వల్ల అక్కడ జీవిస్తున్న ప్రజలు 200 సంవత్సరాల దీర్ఘాయువును కలిగిఉన్నారు. గ్రీకులో ఓ ద్వీపము సమీపాన ఎక్వేరియన్లు (ecuquariams) 100 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు. వార్తా పత్రికలలో అలాంటి వారి చిత్రాలను (ఫోటోలు) నేను చూడడం జరిగింది.

పరిశోధనల వల్ల ఏది మనకు ఎంతవరకు ఉపకరించునో మరియు ఏది అపాయకరమో మనము గ్రహించగలము.

20. పరిసరాలలోని పాజిటివ్ అయాన్‌ల (Ions) నెగెటివ్ ప్రభావం

విషగాలులు (witches winds) వీచినప్పుడు మరియు ఇతర వాతావరణ స్థితులలో అణు(Ion) కేంద్రీకరణ ఎక్కువ పాజిటివ్‌లో ఉన్నప్పుడు, అనేక మంది జబ్బు పడుతారు. అలాంటప్పుడు పాజిటివ్ శక్తి మనుష్యులకు మరియు వాతావరణానికి ఎక్కువ హానికలుగును.

21. కర్మాగారాన్ని అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తిమయం చేయడం ద్వారా కాగితము, వస్త్రము, ఆహారము, పింగాణి (porcelain), మట్టి మరియు రాయి ఇతర ఉత్పత్తులు పాజిటివ్ శక్తి స్థాయిలను పొందుతాయి.

22. డిజిల్ మరియు పెట్రోల్ లాంటి ఇంధనాలను శక్తిమయం చేయడం ద్వారా మైలేజీ పెంచవచ్చు. మైలేజి ఏ శక్తి స్థాయిల్లో ఎలా పెరుగుతుందో శాస్త్రీయమైన పరిశోధన వి.యం.రావు, మద్రాసు, యంత్రాలను తయారుచేసి వాహనాలు పైప్‌లైన్‌లో అమర్చడం ద్వారా మైలేజీ పెంచగలిగారు. చెరుకు పొలాలలో పంటను శక్తిమయం చేయగల యంత్రాలను వాడి 15% పంటను పెంచారు.

కాలపరిమితి మరియు తరచుదనము (frequency) సహజంగా తగ్గుతున్నట్లు అట్లు వాడిన వారు కొందరు తెలిపారు.

రామారావుగారు ఓ దేవాలయంలో 6×3 అడుగుల శక్తిమయం చేయబడిన నల్లని రాతి (గ్రానైట్) పలకను ఓ చోట స్థాపించి దానిపై జనులను చేతులు ఆనించి రాయి సమీపంలో 30 నిమిషాలు కూర్చోబెట్టి వారి దిష్టిని (negative thought influence) తొలగించి వారిని స్వస్థపరచగలిగారు. వారు అలా 3,000 వ్యక్తులను శక్తియుతం చేశారు.

ప్రథమ చికిత్సాలయంగా ప్రతి గ్రామము నందు ఇలాంటి శక్తి కేంద్రాన్ని ప్రారంభించి ప్రజలకు అనేక చిన్నా మరియు పెద్ద జబ్బులు నయమయేలా చేయగలము. అలా గ్రామస్తులు ప్రతి చిన్న ఆరోగ్య సమస్యను సమీప పట్టణాలకు వెళ్ళవలసిన అవసరం లేకుండా ఉంటుంది.

పైన తెలిపిన అన్ని విషయాలపై తగిన ప్రయోగాలను సక్రమంగా మరియు జాగ్రత్తగా నిర్వహించిన ఏవి ఏ స్థాయిలో మరియు హానికరమైనవో గ్రహించవచ్చును.

ఉపోద్ఘాతం

నేను అనేక పుస్తకాల అధ్యాయనం ద్వారా, వేదాలు, ఉపనిషత్‌ల ద్వారావివిధ రకాల పద్ధతులలో చికిత్స చేయువారిని కలవడం ద్వారా, వ్యక్తిగతంగా మీకందించిన ఈ పుస్తక విజ్ఞానంపై ధ్యానం (Meditation) నేను ఈ విజ్ఞానాన్ని లోకానికి అందించడానికి కృషి చేస్తున్నాను.

మొదట కొన్ని విషయాలతో మీరు నాతో విభేదించవచ్చు. కానీ జాగ్రత్తగా ఈ పుస్తక సమాచారాన్ని అనుసరించడం ద్వారా, మీ విచక్షణా జ్ఞానంతో నేను చేయు తర్కం మరియు జ్ఞాన విచారణను మీరు సమ్మతిస్తారు. కొన్ని సిద్ధాంతాలకు బద్ధులైన వారు మరియు మూఢమైన విశ్వాసాలలో స్థిరమైన వారు నా వాదాన్ని అంగీకరించకపోవచ్చు.

నేను మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై వేదములు మరియు ఉపనిషత్‌ల యొక్క విజ్ఞానాన్ని మాత్రమే మీ ముందుంచుతున్నాను.

గతకాలంలో అనేకులు విద్యలేని కారణంగా వేదాలు మరియు ఉపనిషత్‌లు సంస్కృత భాషలో ఉన్నందున అనేకులకు వాటి బోధనలు తెలియలేదు. కానీ ఇప్పుడు మనకు అనేక ఉన్నత అనువాదాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీరు విద్యావంతులు, విచారణాజ్ఞానం మరియు అవగాహనా సామర్థ్యం కలవారు. కావున నేనీ పుస్తకంలో వివరించిన విషయాలను చదివి అర్థం చేసుకోండి.

నేను మీకు ఓ మతాన్ని గూర్చో లేక ఓ పద్ధతితో కూడిన మార్గాన్ని (cult) నేను బోధించడం లేదు. మీరు మీ జీవితాంతం సంతోషంగా మరియు విజయవంతంగా జీవింపజేసే ఆత్మసాక్షాత్కారానికి అతి సులువైన పద్ధతులను సూచిస్తున్నాను. ఇట్టి విషయాలపై శ్రద్ధ ఉన్న వారు కొన్ని పుస్తకాలను చదువుతారు. అలాంటి పుస్తకాలలోని విషయాలను గ్రహించేటప్పుడు అతి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఈ పుస్తకంలోని విషయాలు శాస్త్రీయంగా పరిశీలించి నిరూపించినప్పటికీ, అనేకులు వీటిని అంగీకరించడానికి వెనకాడవచ్చు. కానీ మీరు మీ చక్రాలను మరియు సహస్రారాన్ని తెరుచుకోగలరు. అలాగే మీ శరీరం చుట్టు ఉండే కాంతివలయం (Aura) సైతం శాశ్వతంగా ఇందులో తెలిపిన శక్తిసాధనలు ద్వారా ధృవీకరించాను. నేను శక్తిమయం చేసిన వందలాది వ్యక్తులు పైన తెలిపిన విషయములు సాధించారని నేను గ్రహించాను. మీరు మీ సత్యాసత్య వివేచనా సామర్థ్యాన్ని వాడిన అనంతరమే ఏ రచయిత వివరించిన గ్రంథంలోని విషయాలనైనా ఆలోచనా రహితంగా గ్రహించరాదని నేను మీకు ముందే తెలిపాను. అందుకే నేనీ గ్రంథంలో పొందుపరచిన అనేక వివరణలు శాస్త్రీయంగా తెలుపడమే కాక వాటిని నిరూపించినాను. నాకు ఇంకా సరియైన శాస్త్రీయ నిరూపణగానీ, శాస్త్రీయ వివరణగానీ అందని వాటికి "బహుశా లేక కాబోలు" అన్న పదాలు వాడాను. మీరు ఇందులో వివరించిన ఏ విషయాన్నైనా అంగీకరించనప్పుడు, అందుకు గల కారణాలను నాకు సవిరంగా తెలుపండి. అట్లు మీ రిచ్చిన వివరణ ఉపనిషత్‌లలోదైతే లేక శాస్త్రీయమైన వివరణ కలిగి ఉంటే రాబోయే మరో ముద్రణలో నేను అట్టి విషయాలు జోడిస్తాను.

ఈ పుస్తకాన్ని కేవలం అనారోగ్యంతో ఉన్నవారే చదవాలని కాదు. ఆరోగ్యవంతులు కూడా ఈ పుస్తకంలోని అంశాలను సాధన చేసి వారి నెగెటివ్ శక్తిని తమకు తాము తొలగించుకొని పాజిటివ్‌గా శక్తిని పొందగలరు. ఈ సాధనలు మీ ప్రాణశక్తిని (vital energy) పెంచి, అధికంగా ఉన్న ఇతర రేడియేషన్‌లను నిరోదించి మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, భవిషత్‌లో రోగాల పీడల బారిన పడకుండా నిరోధిస్తాయి. అన్నీ కాకపోయినా ప్రయోజనాలలో తెలిపిన కొన్నింటినైనా మీరు పాజిటివ్ శక్తిని సాధించి పొందగలరు. అలా మీరు ఎక్కువ చురుకైన వారుగా శక్తిమయులుగా మారుతారు. మీరు చేసే పనిలో మరియు జీవితంలో మీ కార్యశీలత పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా మీ కుడిమెదడు బాగా పనిచేసి మీ మేధాశక్తిని పూర్తిగా పెంచుతుంది.

మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా, ఇష్టమున్నా లేక పోయినా "ఈ పుస్తకాన్ని వాడడం ఎలా" అన్న అద్యాయాన్ని చదివి, సాధనా విషయాలను అనుసరించి, అన్ని రకాల సాధనలను చేసి చూడండి ఏం జరుగుతుందో. ఈ సాధనలు మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచవచ్చు, ప్రజ్ఞను (తెలివి తేటలు) పెంచవచ్చు, మీ పనులలో క్రియాశీలత్వము (సామర్థ్యము) పెరగవచ్చు లేక మీ ప్రవర్తన శుభపరిణామాన్ని పొందవచ్చు. మరే పుస్తకంలో వివరించనంతటి ఖచ్చితమైన శాస్త్రియ సమాచారము జీవితం గూర్చి మరియు విభిన్న కలాపాల గూర్చునది. కావున ప్రతీ పేజీని శ్రద్ధగా చదవండి. ఈ పుస్తకములో మీకు అట్టివి పుష్కలంగా లభించును.

ఒకవేళ మీరు అంగీకరించని లేదా ఇష్టపడని అంశాలను సాధన చేయకండి. మీరు మీ మత విశ్వాసాలను వీడవలసిన అవసరము లేదు. మీరు విశ్వశక్తిని దైవమని అంగీకరించాల్సిన అవసరం లేదు. మీ ఇష్టానుసారం మీరు మీ ఇష్టదైవాలను లేక దేవతలను మీ వ్యక్తిగత దేవతలుగా ఆరాజించుకొనవచ్చు. కాని నా ముఖ్యమైన విన్నపము ఏమన్న, మీరు మిమ్ములను, మీ ఇంటిని మరియు సెల్‌ఫోన్‌ను శక్తిమయం చేసుకోండి. ఈ పుస్తకంలోని విషయాలను (ముఖ్యంగా మానసిక మరియు వేదాంత) మీరు ఇష్టపడ్డా ఇష్టపడకపోయినా మీరు కొన్నైనా ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యాలను మరియు ఇతర ప్రయోజనాలను పొందుతారు.

ఇందులో వివరించిన విషయాలు డబుల్ బ్లయిండ్ (double blind) మరియు నియంత్రించబడిన పద్ధతులలో (controlled methods) పరీక్షించినవి కావు. తగినంత ధనం లేని కారణంగా అట్టి పరీక్షలు నేను నిర్వహించలేక పోయాను. ఇంకా ఇటువంటి విషయాలను పరీక్షలు చేయలేము. అలాగే మా శక్తికేంద్రం ద్వారా పొందిన వివరణల ప్రకారం, అనేకులు ప్రయోజనం పొందగలరని స్పష్టమౌనది. కాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్ లాంటి పెద్ద రోగాలపై మేము పరీక్షలు చేయలేకపోయాము; అయినప్పటికి అలాంటి రోగులను కొందరినే పరీక్షించినప్పటికీ అవి విజయువంతమైనట్లు నిరూపితమైనది. భారీ ఎత్తులో పరీక్షలు నిర్వహించబడనంతవరకు నేను ఫలితాల విషయంలో నొక్కివక్కాణించలేను.

నేను హీలింగ్ (స్వస్థపరచడం) పై పరిశోధనలు చేస్తున్నప్పుడు నాకు కొన్ని అసాధారణ శక్తులు వచ్చాయి. అప్పుడు ఒకే విశ్వశక్తి పూర్తి విశ్వాన్ని నియంత్రిస్తున్నదని నేను తెలుసుకున్నాను. ప్రతి వస్తువు జీవమున్నవి మరియు లేనివి తమగుండా విశ్వశక్తిని వివిధ స్థాయిలలో ప్రసరింపజేస్తుంటాయి.

నేను ఏ వ్యక్తిదైనా, ప్రదేశానిదైనా, వస్తువుదైనా పాజిటివ్ లేక నెగెటివ్ శక్తి స్థాయిలను కనుగొనగలను.

1. జీవితంలోని అనేక సమస్యలకు; అవి భౌతిక-మానసిక-అధ్యాత్మికమైన బాధలు శక్తికి గురికావడమే.
2. నేను సాధించిన కొన్ని అతీంద్రియ మానసిక శక్తులును (clairroyant powers) జనులకు స్వస్థత చేకూర్చే పరిశోధనలకే పరిమితం చేస్తున్నాను.
3. ఏదైనా ఒక రోగానికి కారణాన్ని కనుగొనగలను. రోగానికి ప్రధాన కారణాలను తొలగించనిదే ఎట్టి రోగము కూడా శాశ్వతంగా నయం చేయలేము.
4. ముఖ్యంగా రోగ ప్రధాన కారకాల నిర్మూలనా పద్దతులను, అతి తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నటువంటి వాటిని కనుగొన్నాను.
5. నేను నెగెటివ్ శక్తిని నిర్మూలించడమే కాకుండా వ్యక్తులను ప్రపంచంలోని గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సిద్ధ పురుషుల అంతటి శక్తి సంపన్నులయ్యేటట్లుగా, నేను ప్రజలను శక్తిమయం చేయగలను.
6. నాకు ధన, కీర్తుల కాంక్ష లేదు.
7. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వీలయినంత మందికి, నా జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేసి, వారు ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా మరియు విజయవంతంగా, ఉన్నత జీవితాన్ని పొందాలన్నదే నా లక్ష్యం.
8. నేను మన దేహము విద్యుత్ అని తెలుసుకున్నాను. కొన్ని ఇతర ప్రసారములు మానవశరీరముపై ప్రభావము అవుతాయి.
9. నేను కంచిమఠం శ్రీ శంకరాచార్య గారికి ప్రతి వ్యక్తిని నేను ఒక బౌతికంగా ఋషిని చేస్తానని మరియు ప్రతి గృహాన్ని ఓ మందిరం చేస్తానని; అదే నా జీవిత ఆశయం అని అతనికి మాట ఇచ్చాను.

నేను ఆత్మసాక్షాత్కారంపై పరిశోధన చేస్తున్నప్పుడు, అంతకు క్రితం నేను నమ్మని అనేక వాస్తవాలు నా దృష్టికి వచ్చాయి. శాస్త్రీయంగా నిరూపితం కాని విషయాలను ఏ మాత్రం నమ్మని ధృడమైన తార్కికుడిని కావున అట్టి నమ్మకాలు నేను గ్రహించునంత వరకు నమ్మలేదు. నాకు జ్ఞానోదయమైన తరువాత విశ్వక్రియల వెనుక విశ్వశక్తి ఉందని కనుగొన్నాను. వివిధ రంగాలైనటువంటి గృహాలు, గుడులు, కార్యాలయాలు, యజ్ఞాలు, హోమాలు, మంత్రాలు మొదలగునటువంటి దాదాపు మానవజీవన సంబంధ

కార్యకలాపాలన్నింటిలో శక్తి మరియు ప్రసరణము (radiation) పై విస్తృతంగా పరిశోధనలు నిర్వహించాను. మానవుడి కష్టాలపీడ మరియు రోగ కారణాలు తెలుసుకునుటకు నేను అన్వేషించవలసి వచ్చింది. ఈ అన్వేషణలో నేను అనేక వాస్తవాలను, సాధనలను, పూజావిధానాలను మొ॥ వాటిని తెలుసుకున్నాను; అవి మనం ఇంతకాలం మూఢనమ్మకాలుగా భావించినటువంటివి.

శాస్త్రీయంగా అట్టి విషయాలన్నింటిని పరిశీలించడానికి వీలుకాని కారణంగా, మనం వాటన్నింటిని మూఢనమ్మకాలని భావించడానికి వీలులేదు. శక్తి మరియ శక్తి ప్రసరణ (radition) నా ప్రధాన పరిశోధనగా నేను మూఢనమ్మకాలు, విభిన్న పూజా పద్ధతులు (rituals), సాధనలు మొ॥నివి, ఏవైతే తరతరాలుగా వస్తున్నాయో, వాటన్నింటిలో చాలా వరకు మూఢనమ్మకాలు కాక, వాటిలో శాస్త్రీయతాయుతమైన సత్యం ఉంది. అవి కేవలం ఎందుకు మూఢనమ్మకాలు కావో ప్రజలకు వివరించుటకు నేను ఇంకా నా పరిశోధనను వాటిపై తీవ్రతరం చేస్తున్నాను. నిత్యజీవితంలో సంభవిస్తున్న అట్టి అనేక విషయాల గూర్చి నాశైలిలో వివరిస్తూ ప్రజల తప్పుడు అభిప్రాయాలను తొలగించుకొనుటకు నేను ఎంతగానో కష్టపడాల్సి వచ్చింది.

సామాన్యంగా, అనేక విశ్వాసాలతో కూడిన విషయాలు, పూజా క్రతువులు, వ్యక్తిగత అంశాలు, సమాజిక అంశాలు, సంస్కృతి మొ॥నవి తరతరాలుగా ఋషి బోధనలుగా కొనసాగుతూ వస్తున్నవి. ఋషులు అట్టి ఆచార· వ్యవహారాలను కర్మకాండలను ఎందుకు చేయాలో శాస్త్రీయంగా వివరించి చెప్పలేదు. శాస్త్రీయపూర్వక వివరణ లేని కారణంగా నేటి శాస్త్రీయ యుగంలో అట్టి సంస్కృతి ఆచారలను మూఢనమ్మకాలుగా భావించబడుచున్నవి. చాలా సంవత్సరాలుగా అభ్యాసం చేస్తున్న దేనికైనా విరుద్దంగా తోచిన దానిని అంగీకరించడం ఎంతో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది.

“ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన ప్రముఖ శాస్త్రజ్ఞుడు, ఐన్‌స్టీన్ తన శాస్త్రీయ అభిప్రాయాన్ని ఇతర శాస్త్రజ్ఞులు అతని సిద్ధాంతాన్ని తప్పని ఖండించినా, అతను మాత్రం తన జీవితపు చివరి రోజు వరకు తన సిద్ధాంతం ఎలా ఖచ్చితమైనదో వివరిస్తూనే వచ్చాడు. అతి గొప్ప తృప్తిలేని శాస్త్రజ్ఞుడంటే ఐన్‌స్టీన్ అనే చెప్పాలి;” అతని చేతిలో అప్పటికే ‘క్వాంటమ్ థియరి’ రూపుదిద్దుకొంటోంది. కాని అతనికి దానితో సంతృప్తి కలగలేదు. ఒకదానిని నమ్మడం తప్పయినా అయివుండాలి లేక ఆ నమ్మకం అంత సరియైనదిగా భావించినప్పుడు అది ఓ అర్ధసత్యమైనా అయివుంటుంది. “దేవుడు మనతో పాచికలాడడు” అనేది అతని యొక్క ప్రఖ్యాత వాక్యము. (సూపర్ ఫోర్స్–పాల్ డావిస్). నేను పాఠకులను కూడా ఐన్‌స్టీన్‌లా సత్యాన్వేషణ చేయు గుణాన్ని అలవరచుకోవాలని విన్నవించుకుంటున్నాను. నేను ఐన్‌స్టీన్‌ని ఎందుకు ఉ దహరిస్తున్నానంటే శాస్త్రీయ నిరూపణ అయినప్పటికీ అట్టి గొప్ప శాస్త్రవేత్త తమ నమ్మకాలను మార్చుకోడానికి ఇష్టపడలేదు.

ఈ పుస్తకంలో ఇంకా కొన్ని విషయాలను జోడించాలని మీరు భావించిన నాకు వ్రాసి పంపవచ్చు. వీలయితే అట్టి విషయాలకు వివరణలు కూడా వ్రాయండి; వివరణలు లేకున్నను మేము స్వయముగా

అట్టి విరణలకు ఇచ్చి పున:ముద్రణా సమయంలో ఈ పుస్తకములో ప్రస్తావించాము.

ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం ప్రారంభించే ముందు దయచేసి ప్రేరణ మరియు పరిశీలనలో నుండి తీసుకోబడిన విషయాన్ని చదవండి; అవి మానవ గుణం గూర్చి వివరించును. ఇతరులు చెప్పేవి ఎంత నిజమో తెలుసుకోకుండానే ఇతరుల విషయ కోణము మరియు అభిప్రాయాలను అంగీకరించడానికి ఒప్పుకోరు. అతి ముఖ్యమైన దేమిటంటే మారడానికి ఇష్టపడని వారిని నీవు మార్చలేవు. జెన్ కథలోని ప్రొఫెసర్ గారు చివరలో మారి ఉన్న మాదిరిగా మీరు ఇతరుల ఉద్దేశ్యాలను మరియు దృష్టికోణాన్ని కాదనే ముందు విశాల మనస్సుతో వినాలి. అనిబిసెంట్‌గారు మంచి సలహాను ఇచ్చారు. అది పూర్తిగా పాటించండి. ఈ పుస్తకాన్ని మీరు కూలంకుషంగా చదివి వీలయినన్ని సత్యాలను అంగీకరించి సాధన చేయండి.

మీరు సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు ఐశ్వర్యవంతంగా జీవించాలంటే, మీ జీవన శైలిని, విశ్వాసాలను, జీవించే పద్ధతులను మార్చుకోవాలి. గతకాలానికి అనుగుణంగా ఉన్న పాత విశ్వాసాలను నేటి శాస్త్రీయ యుగంలో అనుసరించడం వీలుకాదు. నీవు ఆచరణలో ఉంచిన అనేక విశ్వాసాలు వందల సంవత్సరాలుగా పాతతరాల వారు ఆచరించినటువంటివి మనము శాస్త్రీయ యుగంలో ఉన్న కారణంగా మనం పాటించేవాటిని శాస్త్రీయ కోణంలో అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ విషయమే ఈ పుస్తకంలో ఉంది.

ఆనందకర, ఆరోగ్యమయమైన, ఐశ్వర్యవంతమైన జీవితాన్ని మీ మిగితా జీవితమంతా అనుభవించేట్లుగా చేయు శాస్త్రీయమైన పద్ధతులను మీరు అంగీకరించడం లేక అంగీకరించకపోవడం మీ ఇష్టం. 15 సంవత్సరాల నిరంతర అధ్యయనము తరువాత, ఎంతో కష్టించి, నేనిచ్చిన అభ్యాసాలను వివిధ కోణాల నుండి పరిశీలించి, వీలయినంతగా వాటిలో శాస్త్రీయతను కనుగొని, వాటిపై చాలా కాలం ధ్యానించి వాటి సత్యతను అంగీకరించిన తరువాత మీకు వాటిని అందించడం జరిగింది.

స్వతహాగా నేనో ‘ప్రాణిక్ హీలింగ్ మాస్టర్’ అయినప్పటికి నెగెటివు (దిష్టి) ఆలోచనలు మనుషులను ప్రభావం చేస్తాయి అని నేను అంగీకరించలేదు. సద్భావపు ఆలోచనలను (positive thoughts) వాడే అనేక విధాల చికిత్సా విధానాలను నేను నేర్చుకున్నాను. పాజిటివ్ ఆలోచనలు ఇతరులకు స్వస్థత చేకూర్చగలిగితే, నెగెటివ్ ఆలోచనలు తప్పక ఇతరులకు హానికలిగించగలగాలి. ఇది నేను అంగీకరించను వ్యతిరేక ఆలోచనలు (negative thoughts) ప్రజలకు అపాయాన్ని కలిగిస్తాయా లేదా అనే విషయం తెలుసుకొనుటకు, నేను ఇద్దరు మాంత్రికులతో ఎవరైతే నెగెటివ్ ఆలోచనా శక్తితో ఇతరులకు హాని చేస్తారో, వారితో స్నేహం చేశాను.

నేను అట్టి భూతవైద్యులకి మరియు వారి గృహాలను స్వస్థత పరుస్తూ వారి వద్ద ఉన్న తాంత్రిక సాహిత్యాన్ని వారి అనుమతితో చదివాను. వారు ఎలా ఇతరులను కీడు చేయగలరో, అవసరమైతే డబ్బు తీసుకొని చంపగలరో ఎలా వారి నెగెటివ్ ఆలోచనలు ఇతరులకు హాని చేయగలరో వారు వివరించారు.

అంత వరకు నేను నమ్మని ఆలోచనా ప్రభావాన్ని నేను నమ్మాను. ఇతరుల నెగెటివ్ ఆలోచనలు ఒకరిని ఎలా ప్రభావితం చేయగలవో, అలాగే ఒకరి చేసిన నెగెటివ్ ఆలోచనలు వారినే ఎలా బాదిస్తాయో నేను తెలుసుకున్న అనంతరం ఎంతగానో ఆశ్చర్యపడ్డాను. ఎందుకంటే ఒక విషయం యొక్క సత్యత నన్ను సంతృప్తి పరచనంత వరకు నేను అట్టి విషయాన్ని సహజంగా ఒప్పుకోను.

ఈ పుస్తకం యొక్క పూర్తి ఒత్తిడి 'నీవు'. ఇందులోని సమాచారంతో నీవు స్వయంగా దివ్యత్వానివని జ్ఞానోదయ పరుస్తుంది. నీవు నీ గృహాన్ని అత్యధిక పాజిటివ్‌గా చేసుకొని, సర్వ వాస్తు దోషాలను తొలగించుకోగలవు. గురువు లేకుండానే నీ ఆధ్యాత్మిక ద్వారాన్ని నీవు తెరచుకోగలవు. నీవు నీ సంకల్పాను సారం ఏదైనా చేయగలవు. నిన్ను నీవు స్వస్థత పరచుకొంటూ, నీవు కాంక్షించే దానిని పొందే అతిశక్తివంతమైన సామర్థ్యం నీకు ఉంది.

"నీవు జన్మత: (పుట్టుకతోనే) దివ్యత్వానివి మరియు నీవే దివ్యత్వానివి" అని ఇందులోని వాక్యాలు నీవు అంగీకరించలేక పోవచ్చు. కొన్ని వాక్యాలు నీవుపుట్టుకతో దివ్యత్వానివని, నీవే దివ్యత్వానివని నీకు వివరించుతాయి. మరియు ఈ పుస్తకము యొక్క ఉద్దేశ్యము కూడా నీవే దివ్యత్వానివని నీకు తెలియపరచడమే.

మన ప్రాణానికి సూర్యుడు కారకుడు కాదు. సూర్యుడు వేడిని, కాంతిని, అన్ని విధాల విద్యుత్ అయస్కాంతపు తరంగాలను ప్రసరించును. రశ్మివర్ణాలను (electromagnetic spectrum) మరియు మొక్కలు తమ ఆహారమైన పత్రహరితమును (chlorophyll, ఆకులలోని పచ్చదనము) తయారు చేసుకొనుటల్లు చేయును. మన ప్రాణానికి మరియు పెరుగుదలకు ఆధారుడు (బ్రహ్మన్) పరమాత్మేకాని సూర్యుడు కాదు. మనం పీల్చే గాలిలో, తినే తిండిలో మరియు త్రాగేనీటిలో విశ్వశక్తి (universal energy) అంతటా వ్యాపించి ఉంది.

ఒక వ్యక్తిగానీ రచయిత గానీ మీ అంతట మీరు విషయాన్ని అర్థం చేసుకునేంతవరకు మీరు నేను వ్రాసిన విషయాన్ని అంగీకరించాలని నేను భావించడం లేదు. నేను ఈ పుస్తకంలో వివరించిన అనేక విషయాలు శాస్త్రీయ వివరణ మరియు నిరూపణను కలిగిఉన్నాయి.

నేనెప్పుడైతే శాస్త్రీయ నిరూపణ మరియు వివరణ ఇవ్వలేకపోయానో 'కాబోలు లేక బహుశా' అనే పదాలను వాడినాను. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచలను ఖచ్చితంగా మీరు పాటించిన, మీకు ఇబ్బందికరంగా ఎట్టి దుష్ప్రభావము ఏ విధంగానూ ఉండదు. అలాగే ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టులు ఉండవు. అనేక విధాలుగా మీకు మేలు కలుగుతుంది. మీ రోగనిరోధక శక్తి పెరుగును; ఈ కారణంగా మీరు ఎలాంటి రోగాల బారిన పడుటకు తక్కువ అవకాశము ఉండును. ఆరోగ్యపరంగా పూర్తి అభివృద్ధి ఉంటుంది. మీ కుడి మెదడు బాగా పని చేయడమే కాక కొన్ని ఆధ్యాత్మిక శక్తులను సైతం మీరు సొంతం చేసుకోగలరు. మరో ముఖ్య విషయమేమనిన ఈ సూచనలు అనుసరించుట ఖర్చుతో కూడుకొనినది కాదు.

సహజంగా అన్ని విధాల చికిత్సలు (therapies) రోగ లక్షణాలను లేక రోగమును తొలగించును

కానీ, రోగ కారణాలను కాదు. ఈ పుస్తకంలో క్యాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్ రోగాలతో పాటు ఏ రోగానికైనా ఉండే కారణాలను ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ చికిత్సా విధానం శరీరంలోని శక్తులు ఉన్నత స్థాయిలో ఉ ండునట్లు చేయును. ఇదే కవర్ పేజీపై ఉన్న 'ఇంగ్ అండ్ యాంగ్' (Ying and Yong) చిత్రం తెలుపును. సమస్య యొక్క రోగకారకాలను నిర్మూలించడం ద్వారా శరీర వ్యవస్థ సరియగు స్థితిలోకి వచ్చును. 80% దీర్ఘకాలిక రోగములకు రెండు ప్రధాన కారణాలను తొలగించడం వల్ల, రోగి త్వరగా కోలుకొనే అవకాశం ఉంటుంది.

ఈ పుస్తకము రోగకారణాల నిర్మూలనముతో చికిత్సను సూచించును. ముఖ్యంగా నాన్ అయానైజింగ్ రేడియేషన్ (NIR)కు గురికావడం వల్ల క్యాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్ రోగులు అతిగా నెగెటివ్‌గా మారడంతో వారి రోగనిరోధక శక్తి దీర్ఘరోగుల స్థాయి కంటే ఎంతగానో తగ్గిపోతుంది. ఇలా క్యాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్‌కు కూడా తోడ్పడువచ్చు.

వ్యక్తిని పాజిటివ్‌గా శక్తిమయం చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగును. ఇలా రోగనిరోధక శక్తిని పాజిటివ్‌గా వారిని శక్తిమయం చేయడం ద్వారా పెంచినా, వారిలో నెగెటివ్ శక్తిని పాజిటివ్‌గా మార్చినప్పటికీ క్యాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్ రోగులు ఉపశమనము పొందుతారు అన్న అతి ధైర్యవంతమైన అభిప్రాయాన్ని నేను వ్యక్తపరచలేను. రోగుల నుండి, పరిశోధనా కేంద్రాల నుండి ఈ పద్ధతుల వాడుక బాగా పని చేస్తున్నాయని రోగుల బాధ తగ్గతున్నదని మాకు తెలిపిన, అప్పుడు మాత్రమే మేము ఈ విధానము క్యాన్సర్ మరియు ఏయిడ్స్ రోగులకు సైతం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుందని ధైర్యంగా చాటిచెప్పగలం.

ముఖ్యమైన రెండు రోగకారణాలైన నాన్ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్ ప్రభావం మరియు నెగెటివ్ ఆలోచనల నిర్మూలనా పద్ధతులను ఈ పుస్తకం వివరించును. అలాగే మరో రెండు ముఖ్యరోగకారకాలు ఒత్తిడి (Stress) మరియు నెగెటివ్ భావోద్రేకాల నిర్మూలన ఇలాంటి కేసులలో రోగి కొంత ఉపశమనాన్ని కానీ లేక త్వరగా స్వస్థత పొందడం గానీ సంభవించును. అయితే తెలిపిన సూచనలను సరిగా పాటించడం వల్ల ఇలాంటి జబ్బులను సైతం చికిత్స చేయగలం, అయినప్పటికీ బయటి నుండి రోగి ప్రభావితమైనందున అలోపతి చికిత్సను కూడా తీసుకున్న మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి.

శాస్త్రీయంగా వివరించినప్పటికి, విషయాలపై ధ్యానం చేసి సరియైనవని నిర్ధారించుకొన్నప్పటికీ అనేకులు ఈ నిర్ధారణలను అంగీకరించకపోవచ్చు.

మీ శరీర కాంతి వలయం తేజస్సు (Aura) ఎంతగానో విశాలమవుతుంది. మీ సహస్రారంతోపాటు వివిధ చక్రాలు విస్తరిస్తాయి అని నేను మీకు గ్యారెంటీ ఇస్తున్నాను. నేను శక్తిమయం చేసిన వందలాది మంది ఇట్టి ప్రయోజనాన్ని పొందినారు. ఎక్కువగా ఈ మధ్యకాలంలో తరచు అడిగిన ప్రశ్నలకు, నేను శాస్త్రీయ కోణంలో జవాబిచ్చుటకు ప్రయత్నించినాను.

కుందేళ్ళు, ఎలకలు మొ॥ వాటిపై చేసిన పరీక్షలు వాటి శరీరంపై ఉన్న వెంట్రుకల కారణంగా

సత్ఫలితాలు ఇవ్వలేకపోవచ్చు.

మీరు మీ శక్తిని పెంచుకొనుటకు మరియే ఇతర పద్ధతులను అభ్యసించవలసిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ మీరు ప్రయత్నించదలచు కొంటే ప్రయత్నించవచ్చు, కానీ ఎట్టి నిజమైన ప్రయోజనాన్ని పొందలేక పోవచ్చు. శక్తిమయం (energised) చేయబడని వారికి సహజంగా శక్తి శూన్యస్థితి (neutral energy) కి దగ్గరగా ఉంటుంది. వారు ఎలాంటి పద్ధతిని అవలంబించైన వారి శక్తిని కొంతవరకు పెంచుకోవచ్చు; అయితే వారు ఎంతకాలం సాధన చేస్తారో లేక ధరించునవి (రాళ్ళు, రత్నాలు, పూసలు మొ॥) ధరిస్తారో అంత కాలమే వారిలో ఆ శక్తి స్థితి పొంది ఉంటుంది. వారు ధరించినవి తొలగించబడగానే వారిలోని అట్టి శక్తి తన స్వస్థలానికి (మూలానికి) పోతుంది.

ప్రతి ఒక్కరు సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు ఐశ్వర్యవంతంగా ఉండి, ఉన్నతమైన జీవితాన్ని అనుభవించాలనే ఈ పుస్తకము యొక్క ఉద్దేశ్యము; మిమ్మల్ని మీరు రోగవిముక్తులను చేసుకొనే పద్ధతులు ఉన్నాయి. మీకేమైనా తీవ్రమైన లేక దీర్ఘకాలిక రోగాలున్న మీరు వాటిని నయంచేసుకోవచ్చు; అలాగే భవిషత్‌లో మీపై ఎలాంటి రోగాల దాడి జరుగకుండా నిరోధించబడుతుంది. మనకు మూడు మనస్సు లుంటాయి. 1. బాహ్య చైతన్య మనస్సు 2. అంతర్ చైతన్య మనస్సు 3. మహాచైతన్య మనస్సు (Super Conscious Mind).

శక్తిమయం కారణంగా మీ మహాచైతన్య మనస్సు తెరచుకోవడం ద్వారా మీ కుడి మెదడు పూర్తిగా తెరచుకుంటుంది.

మనం బెంగ పడకుండా ఉందాం

ఎవరు విశ్వ సృష్టికర్త అన్న విషయం గూర్చి మనం బెంగ పడడం మానేద్దాం. ఎలా సమస్తమూ సృష్టించబడినాయో, ఎవరు సృష్టించినారో మరియు అనేక విభిన్నాలై ఉన్న విశ్వంలోని అన్ని క్రియలను ఎవరు నియంత్రిస్తున్నారో అన్న విషయం గూర్చి వివిధ ఆధ్యాత్మిక రచనలు విభిన్నంగా చెబుతున్నాయి. విశ్వశక్తియే విశ్వంలోని క్రియలను నియంత్రించు శక్తి అని శాస్త్రీయ పరిశీలనలు నిరూపించినాయి. మనం వర్తమానంలో జీవిద్దాం మన ప్రస్తుత జీవితాన్ని నిండు నూరేళ్ళు సంతోషంగా మరియు విజయవంతంగా జీవించాలి. మనం నేటి గూర్చి రేపటి గూర్చి ఆలోచించి, గతాన్ని విడుద్దాం. మనవర్తమానంపై మరియు భవిష్యత్‌పై ఏదైనా తీవ్ర ప్రభావం గతం కలిగిస్తుంది అన్నంత వరకు, మనం గతాన్ని మరిచిపోదాం. జీవితంలో చిన్నచిన్న విషయాల గూర్చి బెంగపడకుండా జీవితాంతం సంతోషంగా జీవిద్దాం.

మీజీవితపు చివరి రోజు వరకు విశ్వశక్తి(దివ్యత్వం)లో మీలో ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. మీరు దివ్యంగా జన్మించి, మీరే దివ్యత్వమై ఉన్నందుకు సంతోషంగా మరియు ఆనందంగా జీవించండి. ఈ విశ్వంలోని మీరు దివ్యమైన వారు కాదని కొన్ని ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు, స్వాములు మరియు మత గ్రంథాలు వివరించినా, వాటినంత మీరు మరిచిపోండి. ఎల్లవేళలా మీరు దివ్యంగా జన్మించారని, మీరే దివ్యత్వమని జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి. మీరు పొందిన ప్రాణశక్తి మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఇప్పుడు ఎంతో ఉత్కృష్టంగా, పోగొట్టుకోడానికి వీలులేనట్లుగా ఉంది; కేవలం మీ ఆధ్యాత్మిక అభివృద్దిని మి స్వంత ఆలోచనా ధోరణి తప్పమరేదీ అడ్డుకోలేదు.

బృహధారోపనిషత్ పుస్తకములో బ్రహ్మము సత్యమని, మానలులోనూ మరియు ప్రతి ప్రాణిలోనూ ఉంటాడని నిరూపించడం జరిగింది. బ్రహ్మము మనం పీల్చేగాలిలో, తినే ఆహారంలో, త్రాగే నీటిలో ఉంది.

మిమ్ములను మీరు శక్తివంతం చేసుకొని అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తిని పొంది మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని తెరుచుకొని ఉన్నారు. మీరు ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి విశ్వశక్తిలో ఓ భాగంగా మీరు ఉన్నారన్న విషయాన్ని సంపూర్ణంగా గ్రహించగలిగితే, నేను ఎంతో సంతోషిస్తాను. నీవు ఈ విషయాన్ని అంగీకరించకున్నప్పటికీ ఇది నూటికినూరు శాతం సత్యం.

పైన తెలిపిన విషయాన్ని ముఖ్యమైన ఉపనిషత్‌లు, అష్టవక్ర సంహిత, ఆది శంకరాచార్యుల ఆత్మజ్ఞానబోధనలు, అద్వైత సారాంశము మొ॥నవి ఎన్నో బ్రహ్మన్ సత్యమని, మన ఆత్మే బ్రహ్మన్ అని చెప్పడం జరిగింది.

ఈ గ్రంథంలోని వాస్తవాలు, వివరణలు మరియు సమాచారము శాస్త్రీయమైనది మరియు విప్లవాత్మకమైనది. మీరు ఇట్టి విషయాలనన్నీ అంగీకరించలేక పోవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఈ పుస్తకాన్ని అధ్యయనము చేసి మీ గృహాన్ని పాజిటివ్ శక్తితో నింపండి, నిన్ను నీవు శాశ్వతంగా ఓ గొప్పయోగిపుంగవుడి

పాజిటివ్ చేసుకోవడం ద్వారా, అది నీకు హాని
అంతటి శక్తిమయం చేసుకోండి. అలాగే నీ సెల్‌ఫోన్‌ను పాజిటివ్ చేసుకోవడం ద్వారా, అది నీకు హాని చేయదు. నీవుకొన్ని ప్రయోజనాలను పొంది, జీవితాంతం మితో ఉంచుకొనగలరు. ప్రతీ వ్యక్తిని ఓ ఋషిని చేయడం మరియు ప్రతి గృహాన్ని దేవాలయమంతటి అత్యధిక పాజిటివ్‌గా చేయడం నా జీవితలక్ష్యం.

అహేతుకమైన సిద్ధాంతీకరణ (DOGMATISM)

మనలో ప్రతీవారు అనుకుంటాము మనకు తెలిసిన, నేర్చిన, అధ్యయనం చేసిన, చదివిన, బోధించిన మరియు వినిన విషయాలన్నీ సరియైనవని ; ఇతరులు తెలిపే, మాట్లాడే లేక అభ్యసించేవన్నీ తప్పని. బాల్యము నుండి చదువుకునే రోజుల్లో మరియు జీవితాంతము మనము నమ్మినవే సరి అయినవి అని అనుకుంటాము. మనము ఏవిషయంలోనైనా అహేతుకమైన పిడివాదపు సిద్ధాంతంలో ఉంటామో మన దృష్టికోణంలో, భావాలలో లేక సాధనలలో పైన తెలిపినట్లే ఉంటాము.

గతకాలానికి అనుగుణంగా చెప్పబడిన వాటినే నేటికీ ప్రజలకు తరచూ చెప్పడం జరుగుతుంది. ఆ కాలం వారు ఏ ఏ విధంగా జీవించారో, మతాచారం, సంస్కృతి, పరిసరాల స్థితిగతులు, జీవన విధానం, సాంఘిక నిర్మాణం, నైతిక విలువలు మరియు ఆకాలమందు వెలుగులో ఉన్న అనేక విషయాలు. ఇలాంటివన్నీ కొన్నివందల వేల సంవత్సరాల క్రితం శాస్త్రీయజ్ఞానం లేని కాల మందు అభ్యాసాలకై సూచించి బోధించినటువంటివి. ఇప్పుడు సమాజం కొత్తజీవన నియమాలలో పరిణతిచెంది శాస్త్రీయమైన నూతన విషయాలు కనుగొనడంలో, శాస్త్రీయతతోకూడిన ప్రకృతి వివరణలతో ఉంది. కావున, గత కాలంతో పోలిస్తే ఎంతో వైవిద్యంగా ఉన్న కారణాన మనజీవితం చుట్టూరా శాస్త్రీయ జ్ఞానం వివిధ విషయాలలో. మరియు జీవితానికి చెందిన ప్రతి అంశంలో ఉన్నందున మనం మన ప్రస్తుత కాలంలో విస్తరించి ఉన్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ప్రాచీన ఋషుల పద్ధతులను, బోధనలను వారు సూచించిన సాధనలను మొ॥వాటిని మార్చుకోవాలి. మనం పిడివాదంతో గతకాలం బోధనలు, భావాలు, ఒక విషయాన్ని చూసే దృష్టికోణాలకే అంటుకొని పోరాదు. ఎవరు సంతోషకరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని కోరుతున్నారో వారందరికీ ఈ విషయం వర్తిస్తుంది. కావున దయచేసి ప్రాచీన కాలపు సూత్రాలను మరియు అభ్యాసాలు నేటికాలానికి అనుగుణంగా సరిచేసి అధ్యయనం చేసిన వర్తమాన కాలపు గొప్ప వ్యక్తుల నూతన బోధనలను అంగీకరించండి. అయితే వివిధ కోణాల నుండి విషయాన్ని కూలంకుషంగా అధ్యయనము చేయకుండా, బోధించు విషయంపై పూర్తి అవగాహన లేకుండా, శాస్త్రీయతను ఆధారం చేసుకొనకుండా బోధించే వారు ఆధునిక కాలంలో అనేకులున్నారు కాబట్టి, మిరు గుడ్డిగా వారిని నమ్మరాదు.

జీవితానికి సంబంధించిన అంశాన్ని కొన్ని సవరణల తరువాత మీకు అనుసరించమని, గుడ్డిగా వారు చెప్పినది నమ్మకుండా, కొత్త పద్ధతిని లేదా సాధనను అధ్యయనం చేయండి అలాంటి ఏ విషయమైననూ స్వతహాగా పరిశీలించి గ్రహించండి. నీవు వివిధ కోణాలనుండి అట్టి కొత్త ఆవిష్కరణను పక్షపాతరహితంగా

పరిశీలించి, పూర్తి స్వయం సంతృప్తి పొందిననే, దానిని అభ్యాసానికై అంగీకరించండి. అనేక గొప్పవ్యక్తులు సైతం వారు ఆర్జించిన జ్ఞానం ఎడల పక్షపాతధోరణి కలిగి, అట్టి విషయం యెడల పూర్ణ అవగాహన లేకుండా, వివిధకోణాల నుండి ముఖ్యంగా శాస్త్రీయకోణం నుండి విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని ఉండరు. కావున దయచేసి జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఇక అనేక మత బోధకులు విభిన్నంగా బోధిస్తుంటారు. ఆకారణంగానే విభిన్నమతాలు, విశ్వాసాలు, వివిధ పూజా పద్ధతులతో కూడిన వర్గాలు, సామాజిక సంఘాలు మొ॥ ఏర్పడినాయి. నేను గొప్పవారిని తక్కువచేసి చెప్పడం లేదు. దురాదృష్టవశాత్తు వారు

పక్షపాత దోరణి కలిగి ఉన్నారు లేక కొన్ని కారణాల వల్ల పరిస్థితితుల వల్ల ప్రబావితులై వారు బోధించు విషయాలను సమాజమున ప్రవేశపెడుతున్నారు. మరి కొందరు వారికి పొందిన ఆధ్యాత్మిక శక్తుల వల్ల ప్రేరణ పొంది ఉన్నారు. నిష్పక్షపాత గుణం కలిగి సశాస్త్రీయంగా అన్నికోణాల నుండి వివిధ అంశాలను పరిశీలించి విశాల మనస్కుడైన అట్టి బోధకుడి బోధనలనే మనస్ఫూర్తిగా మీరు సమ్మతించిన అనంతరమే ఎట్టి విషయానైనా అంగీకరించండి.

శాస్త్రీయత

(స్థూలభౌతిక శాస్త్రము) మాక్రో ఫిజిక్స్ (Macrohysics) మరియు రసాయన శాస్త్రం (Chemistry)లో భౌతిక ధర్మాలు (Physical laws) పూర్తిగా పనిచేస్తాయి. మైకో పద్ధతికి (Micro System) వచ్చినప్పుడు, అవి పూర్తిగా ప్రభావవంతంగా ఉండవు; ఎలక్ట్రాన్ ఒక తరంగంగానైనా లేక క్షణంగానైనా పరిశీలకుడిని బట్టి ఉంటుంది. సహజమైన భౌతిక శాస్త్రముకు ధర్మాలు ఎక్కువగా పూర్తిస్థాయిలో పనిచేస్తాయి. భౌతికశాస్త్రంపై అతి గొప్ప పరిశోధన జరిగింది. అదే జీవశాస్త్రం విషయానికి వచ్చేసరికి, శాస్త్రజ్ఞులు ఇంకా ఎంతో పరిశోధన చేపట్టవలసి ఉంది. మెదడు పనిచేయు విధానంపై తీవ్రమైన పరిశోధన చేపట్టడం జరిగింది; కాని ఇప్పటి వరకు మనసు ఎలా పని చేస్తుందో పూర్తిగా అర్థంకాలేదు. నాకు తెలిసిన ఏ పనిముట్టు కూడా ఈ శక్తిని కొలవలేని కారణంగా, నేను నా సిద్దాంతాన్ని ఎలా శాస్త్రజ్ఞులకు వివరించాలో లేదు. కిర్‌లియన్ ఛాయాచిత్రిని (KirlianPthotography) స్పష్టమైన చిత్రాన్ని ఇవ్వలేక పోవడమే కాక ధృవాభిముఖత తెలుపలేదు, కొలవలేదు. ఈ శక్తిని కొలిచే ఇతరమైన అన్ని పనిముట్లు, విద్యుత్‌ను లేక విద్యుత్ అయస్కాంత (electromagnetic) రంగాలకు చెందిన వాటిని కొలుస్తున్నాయి, కానీ విశ్వశక్తిని కొలవడం లేదు. లీచర్ యాంటీనా మరియు ఎల్‌రాడ్స్ మాత్రం గుర్తించగలుగుతున్నాయి. నేను నాకున్న ఎలక్ట్రానిక్ పరిశోధనా జ్ఞానంతో విశ్వశక్తిని కొలచుటకు నాశక్తిమేర ప్రయత్నించి విశ్వశక్తి కొలుచుటకు తయారు చేసాను, కాని అవి కూడా కొన్ని లోపాలను కలిగిఉన్నాయి, సామాన్య మానవుడు(నిపుణుడు కాని వాడు) దానిని వాడలేడు. కొన్ని హద్దులున్నప్పటికి ధృవాభిముఖత (Polarithy) మరియు స్థాయి (Level) గూర్చి వస్తుంది అవగహన వస్తుంది. అదియే కాక తక్కువ స్థాయి కొలతలు సాధ్యం కాదు ; కారణమేమన్న ఏ స్థానంలో కొలతలు చేయుచున్నాయో అక్కడ

ఇతరమైన రేడియేషన్ మూలాలుంటాయి (Sources). దాన్ని స్వతంత్రంగా కొలవడం వీలుకాదు. (Since this energy is not frequency dependent, it cannot be measured independently.) కావున, కేవలం ఎక్కువ స్థాయిలో ఉత్పన్నమైన దానిని మనము కొలవవచ్చు.

ఎలా ఈ ప్రేమ విషయవివరణ ఇచ్చిఒప్పించాలో నాకు అర్థం కావడం లేదు. నేను శూన్యశక్తి (Zero Point enery) గూర్చి తెలుసుకొని, ఆ హేతు శక్తే విశ్వశక్తి అని నిర్ధారించుకున్నాను. ఈ శూన్యశక్తిని కనుకొని, క్యాష్మిలీ (Cashmir effect) ప్రభావాన్ని కొలచారు. ఈ శక్తి యొక్క ఉచితంగా లభించు విశ్వవ్యాపితమైన ఈ శక్తిని ఎలా వినియోగించుకోడానికి అనేక శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధన చేయుచున్నారు.

విశ్వశక్తి మరియు నాన్ ఐయొనైజింగ్ శక్తి ప్రసరణ గూర్చి నేను ఈ పుస్తకం వ్రాయడం ప్రారంభించాను. నాకు ఇప్పుడు నా సిద్ధాంతాలకు శాస్త్రసమ్మతం ఉన్నందున నేను సంతోషంగా ఉన్నాను.

భవిష్యత్ తరాలు

ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనలను ఖచ్చితంగా అనుసరించిన ప్రజలు ఉన్నతమైన పాజిటివ్ శక్తిని మహోన్నతులైన కొందరు శక్తిని పొందుతారు. పతంజలి మహర్షితన యోగసూత్రాలు అనే గంధంలో, సిద్ధుల గూర్చి తెలిపిన అధ్యాయనంలో 'జన్మత: అవి రావచ్చు" అని సిద్ధుల గూర్చి చెప్పినారు. పుట్టుక నుండి ఆది శంకరాచార్యులు మరియు శ్రీ కృష్ణ చైతన్యులు గొప్ప శక్తులను ఎలా ఈ ఇద్దరు మహాత్ములు పొందారో మేము పరిశోధన ప్రారంభించాము. మేము వారి జన్మ స్థానాలకు (కాలడి మరియు మాయాపురి) వెళ్ళి ఆ ప్రాంతాలు, ఎక్కడైతే వారు జన్మించారో, ఆ స్థానాలలో అతి శక్తివంతమైన పాజిటీవ్ శక్తి ఉన్నది. వారి జన్మస్థానాలు అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తితో ఉన్న కారణంగా, వారు జన్మించినప్పుడు అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తిని పొందారు. వారి గొప్పదనము ఖచ్చితముగా అలాంటి అతిఎక్కువ పాజిటివ్ శక్తి ప్రదేశాలలో జన్మించడం వలన పొందారు. వారి తల్లిదండ్రులు కూడా వారి జీవితమంతా అక్కడే జీవిస్తుండే వారు కావున, వారికి కూడా పాజిటీవ్ శక్తి ఉండేది. వారు అత్యధిక శక్తిని పొందిన వారి తల్లిదండ్రుల శక్తితో జన్మించారు. వారి జన్మస్థలాలంతటి గొప్పవాటిని నేను అరుదుగా చూసాను.

మీరు అత్యధిక పాజిటివ్గా ఉంటే, మీ పిల్లలు సాధారణ పిల్లల కంటే అత్యధికైన పాజిటివ్ శక్తితో పుడుతారు. మీ పిల్లలు మరియు మీ మనుమలు మనవరాల్లు ఈ పుస్తకంలోని సూచనలను పాటించిన, వారి పిల్లలు సైతం అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తిని పొందుతారు. వారు గొప్ప ఋషులంతటి శక్తిని పొందుతారు. వారు ఋషులు కాలేక పోయినప్పటికి, గొప్ప శాస్త్రవేత్తలుగా, రచయితలుగా, కళాకారులుగా అయ్యే అవకాశమన్నది. నేను ప్రజల యొక్క ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పుస్తకములో క్రీ॥శ॥ 1931 లో జరిగిన సమావేశాలో పాల్గొన్న గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుల అనేక ఫోటోలను ముద్రించినారు. 12 శాస్త్రజ్ఞుల ఫోటోలను. 12 విడి మరియు గూపు ఫోటోలోని 37 శాస్త్రజ్ఞులలో 32 మంది యొక్క శక్తి స్థాయి 20,000 నుండి 30,000 యూనిట్లు మధ్య ఉంది.

లీయోనార్డ్ డావిన్సి 40,000 యూనిట్లు ఉన్నారు.

ప్రజలు ఈ పుస్తకములో ఇచ్చిన సూచనలను ఖచ్చితంగా పాటించిన, రెండవ లేక మూడవ తరానికల్లా వారిలోని అనేకులు మహాత్ములు లేక ఋషులు అయ్యే అవకాశముంది. ఎందుకనగా, అన్నితరాలలో వారి కుడి మెదడు పూర్తిగా పనిచేయును; వారు అత్యధిక పాజిటివ్గా అవుతారు. అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తిని పొందడం వల్ల వేదాలు, ఉపనిషత్‌లు మరియు అనేక గొప్ప గ్రంథాలను ఉత్పన్నం చేయగలిగారు. ప్రస్తుత శాస్త్ర జ్ఞానము మరియు భవిషత్ శాస్త్ర ఉన్నతం పొందిన జ్ఞానముతో, భవిష్యత్ తరాలు ఇంకా గొప్ప ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన గ్రంథాలను (scriptures) ఉత్పన్నం చేయగలరు. ఇంకా రెండు లేక మూడుతరాలు ఇట్లు జరుగుటక పట్టవచ్చు ఋషులకు తల్లిదండ్రులు, తాతముత్తాతలు ఇలా అనేక తరాలు పాజిటివ్ శక్తిని వాటి యొక్క అన్ని ప్రయోజనాలతో అలాంటి ఋషులు చరిత్రలో జ్ఞాపికలుగా నిలచిపో ఆధ్యాత్మికతో కూడిన శాస్త్రాలను వ్రాయగలిగినారు. వేదాలలోని యజ్ఞాలపై నేను వరల్డ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ వేదిక్ సైన్ సెస్, బెంగుళూర్ బ్రాంచి నందు సమర్పించిన వాస్తవము ఎక్కువ వివరాలను ఇచ్చును.

అగ్నిహోత్రాలను ప్రతి దినం ఉదయము మరియు సాయంత్రము నిర్వహించడం వల్ల అలాగే హోమాలు మరియు యజ్ఞాలు నిర్వహించడం వల్ల, వారు అధిక పాజిటివ్ శక్తిని పొంది వారి కుడి మెదడు పనితనము మరియు ఇతర ప్రయోజనాలు అనేక ఋషులు పొందారు. నేను 200కు పైగా యజ్ఞాలను 1 నుండి 108 యజ్ఞగుండములలో నిర్వహంచడాన్ని చూచినాను ; వాటిలోని అనేకము అత్యధిక శక్తిని కార్యము నిర్వహిస్తున్నప్పుడు ఉత్పన్నం చేస్తాయి కానీ అగ్ని ఆరిపోగానే శక్తి అక్కడ నిలవక యజ్ఞము చేసిన వారు పొందిన పాజిటివ్ శక్తిని కోల్పోయారు. కేవలం నాలుగు ప్రదేశములలోనే అది కొన్ని సంవత్సరములున్నది. నేను ఈ దృష్టాంతమునకు (చూచినదానికి దానికి) నేను కొన్ని కారణములను కనుగొన్నారు. పూర్త స్థాయిలో పరిశోధనలు నిర్వహించకుండా, నేను వాటిని మీకు అందించలేను. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన విధానము మీ శక్తిని ఉన్నత స్థాయిలకు తీసుకొనిపోవును. ఎవరైతే ఈ పుస్తకమును అనుసరించరో వారు ఖచ్చితముగా శక్తిని పొంది జీవితాంతము నిలుపకొనగలరని తెలుపుచున్నాను.

శక్తిని కొలచుట

జంతువులపైన పరీక్షలు నిర్వహించి, పాజిటివ్ శక్తి యొక్క ప్రయోజనాలు మరియు నెగెటివ్ శక్తి హానికర ప్రభావాన్ని నిరూపించాలని అనుకున్నాను. జంతువులపైన పరీక్షలు నిర్వహించరాదని భారత ప్రభుత్వము కఠినమైన నియమ నిబంధనలను మరియు నిషేదమును పెట్టినారు. నేను నా సిద్ధాంతములను శాస్త్రీయముగా నరూపించలేక పోతున్నానని, ఎంతగానే నిరుత్సాహపడ్డాను. నేను నా సిద్ధాంతము చేయు ప్రయోజనమును నిరూపించడాన్ని వదిలివేయ వలసి వచ్చింది. కావున నేను శాస్త్రజ్ఞులను మెప్పించలేను. అందుబాటులో ఉన్న కొన్ని పరికరములను శక్తిని కొలచుటకై వాడుదామనుకున్నాను. మార్కెట్ నందు తగిన పనిముట్టును

నేను కనుగొన లేక పోయాను. ప్రాణ శక్తి నీటిని పాజిటివ్ మరియు నెగెటివ్‌గా అయనైజ్ చేయును కావున pH మీటర్లు ఈ శక్తిని కొలచగలవు.నా పరిశోధన ప్రారంభదినములలో రెండు ప్రయివేట్ ఔషదనిర్మాణ (pharmacy) పరిశోదనా కంపెనీలలో మూడు ప్రభుత్వ పరిశోధనా సంస్థలలో మరియు ఒక pH మీటర్ల నిర్మాణ సంస్థలో నా సిద్ధాంతాన్ని నిరూపించుటకు నేను pH మీటర్లను వాడగలిగాను ; కారణం నాకు నేను ఓ pH మీటర్ కొనుక్కున్నే స్తోమతలేదు.

pH మీటర్లతో సమస్య ఏమనిన, ఒకటి లేక రెండు కొలతల అనంతరము pH కొలచుటకు వాడే ట్రాన్స్‌డ్యూసర్ (transducer) శక్తిమయం అయి అన్యమైన కొలతలు సాధ్యం కాకాపోయేది. కావున నేను నా పద్ధతులలో ట్రాన్స్‌డ్యూసర్‌కు ఏర్పడిన నెగెటివ్ శక్తని తొలగించే వాడిని. డిస్టిల్డ్ నీటితో ఎంత కడిగినప్పటికీ దానికి వచ్చిన (నెగెటివ్) శక్తి పోలేదు. కావున ప్రజలు ఈ ఉపకరణాన్ని ప్రాణశక్తి కొలవడానికి వాడ మని నేను సలహాఇవ్వను. ఈ మీటర్లతో ఓ ప్రధాన సమస్య ఉంది. అవి కేవలం ఎక్కువగా ఉన్న రేడియేషన్ స్థాయినే కొలవగలవు, పెద్దస్థాయి కొలతలు logarithmic scale pH మీటరు కొలతను చేస్తుంది కావున, అది అతి తక్కువ స్థాయి ప్రసరణ (రేడియేషన్)ను కొలవలేదు. ఉన్నత స్థాయిని కొలచే పరికరములను మేము అభివృద్ధి పరిచినాము కానీ అని చిన్నస్థాయి శక్తి కొలవలేక పోయాయి. కావున ల్యాబ్‌లో తక్కువ స్థాయిని కొలవగలిగిన మరో పరికరమును మేము అభివృద్ధి పరిచినాము. కానీ ల్యాబ్‌లో కాక బయట అలాంటి కొలత చేసే వీలుకాలేదు, కారణమేమనిన బయట అధిక స్థాయిలో శక్తిని ఉత్పన్నం చేయు అనేక ఇతర కారణాలు ఉంటాయి. వీటిని అందరూ వాడడము కష్టము. ఇవి కొలుచుటకు ఎక్కువ సమయము పట్టును.

విశ్వశక్తి అనేక విధాలుగా వివిధ స్థాయిల్లో వివిధ వస్తువుల నుండి ఆప్రదేశంలో ఉత్పన్నమయిన కారణాన వాటని కొలచుటకు వీలుకాదు. ఏపరికరమైనా ఆప్రదేశంలో ఉన్న అత్యధికమైన శక్తిని మత్రమే కొలచగలదు. మనకు కావలసిన వస్తువు నుండి తక్కువ శక్తి ప్రసరణమైన అట్టిశక్తిని ఏ పరికరము కొలచ లేదు. ఈ శక్తులు ఫ్రీక్వెన్సి (frequency) పై ఆధారపడని కారణంగా ఈ శక్తులను వేరుపరచడం వీలుకాదు. ఇతరమైన ఉత్పత్తి స్థానము (sources)లు కూడా శక్తి ప్రసరణ ఎక్కువ స్థాయిలో విడుదల చేయును కావున, ఈ పరికరము ఒక ప్రత్యేక శక్తి ఉత్పత్తి స్థానము యొక్క బేధము తెలుపలేదు. దీనితో పాటు అదనంగా Bio Electro Magnetic Grids ప్రపంచమంతా మనం కొలిచే శక్తుల కంటే ఎక్కువ స్థాయిలో శక్తులను ఉత్పన్నం చేయును. ఆ కారణంగా ఎంతటి ఉన్నతమైన పరికరమైన ఇలాంటి తక్కువ స్థాయి కొలతలను కొలవలేవు. ఫ్యారాడే కేజెస్ (Faraday cages) విశ్వశక్తిని ఆపలేవు. కావున, ఒక ప్రదేశంలోని శక్తుల అన్నింటిని తొలగించడం వీలుకానందున, ఎట్టి పరికరముతో తక్కువ స్థాయి శక్తులను కొలవడమన్నది మానుకున్నాను నేను వివిధ శక్తి ఉత్పన్న స్థానాలను పెండ్యూలమ్ ద్వారానే తేడాలను తెలుసుకుంటూ నా పరిశోదనలను చేపడుతున్నాను. pH మీటర్‌తో విభిన్న శాస్త్ర పరిశోధనా శాలల్లోనే చేపట్టిన అనేకానేక

కొలతలను, నా యొక్క ఉన్నత స్థాయి కొలతలతో పరిస్పరత్వం (ఒకే స్థాయిగా పని చేయించడం) చేసినాను. శాస్త్ర సమాజం నా డ్రోసింగ్ యొక్క ఫలితాలను అంగీకరించలేక పోవడం జరుగునని, నేను దాదాపుగా మూడు సంవత్సరములు నా పరిశోధనను విడిచి వేసినాను. ఈ పుస్తకంలో తెలిపిన, నేను కనుగొనిన పద్ధతులు జబ్బు చేసిన వారికైనా లేక ఆరోగ్యవంతులైనా సహాయం చేయగలిగినప్పటికీ, శాస్త్రీయంగా నిరూపితం చేయలేకపోతినే అన్నది నన్ను మానసికంగా కృంగదీసింది.

తరువాత ఒక అలోపతి వైద్యుడు నా పద్ధతులను ఉపయోగించి రోగములున్న కొందరికి చికిత్స చేయగలిగాడని డా॥ శ్రీనివాసన్ గారిచ్చిన రిపోర్ట్‌లో ఉంది. ఒక పదవీ విరమణ చేసిన ఉన్నత చీఫ్ మెకానికల్ ఇంజనీరు నా పద్ధతులను పరీక్షించి నా సిద్ధాంతాన్ని నిరూపించినారు. మేము హైదరాబాద్‌లోని ఒక దేవాలయంలో ఎనర్జీ సెంటర్ (శక్తి కేంద్రము) పెట్టి ప్రజలను రోగవిముక్తులను చేయవచ్చని నిరూపించినాము. ఈ పద్ధతులను ఉపయోగించి అతను సాధించిన ఫలితాల కారణంగా అతను నన్ను ఈ పుస్తకము వ్రాయమని నన్ను ఒత్తిడి చేసాడు మరియు అతను చికిత్స చేయించుకోబడిన స్వయం అనుభవ అభిప్రాయాలను (reports) సేకరించారు. ఎవరు అంగీకరిస్తారో మరియు అనుసిరిస్తారో వారు ప్రయోజనం పొందుతారు, పుస్తకము వ్రాయడం ఎంతో సరిఅయినది, ఒకరి అంగీకార అనంగీకార విషయాన్ని పట్టించుకోకండి అని నన్ను ఈ పుస్తకం వ్రాసేలా కొందరు శ్రేయోభిలాషులుకోరారు. నేను వ్రాసిన 'ఆత్మసాక్షాత్కారము' అనే పుస్తకంలోని సమాచారంతో ఈ పుస్తకం వ్రాయడం ప్రారంభించాను అలాగే అనేక గొప్పవారి గ్రంథాల నుండి విషయాలను గ్రహించడం జరిగింది. రెండు ప్రధాన కారణాలను తొలగించుకుంటే అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు అని నేను తెలిసుకున్నాను.

ఈ పుస్తకాన్ని చదివి ఇందులోని సూచనలను అనుసరించడం ద్వారా ముఖ్యంగా మీలో ఎంతో మార్పువస్తుంది. మీరెవరో లేక మీరేమిటో తెలిపి మీరు ఉన్నత వ్యక్తిగా, గొప్పగా జీవించగలుగుతారు. మీరు పొందిన ఎక్కువ పాజిటివ్ శక్తి మీ జీవన శైలిని మార్చడానికి సహకరిస్తుంది. వేదాలు మరియు ముఖ్యమైన ఉపనిషత్‌ల ప్రకారం బ్రహ్మన్ అంతటా ఉనికిని కలిగి ఉండి విశ్వంలోని ప్రతి పదార్థములలో నిలిచి ఉండి సర్వ ప్రాణ మరియు అచేతనా పదార్థాలకు ఆధారభూతుడై ఉన్నాడు. మనము ఈ శక్తితో జన్మించి, పెరిగి, జీవిస్తూ, ఈ శక్తినే ఆహారంలోగ్రహిస్తున్నాం. ఈ విశ్వశక్తి జీవలేక నిర్జీవ పదార్థాలలో ఎక్కడున్నప్పటికీ నేను కొలవగలను.

కీ.శే॥ 1900 మొదట్లో వారు నిర్మించిన వారికి తెలిసిన సర్వవిధ శక్తులను తొలగించి, పేటికను శూన్యమయం చేసి, బాహ్యమైన శక్తుల (ఆకర్షణ, విద్యుత్ అయస్కాంత, బలమైన మరియు బలహీనమైన న్యూక్లియర్ శక్తులు) నన్నింటిని పేటికలో 273 డిగ్రీలకు తక్కువ స్థాయిలో (దాదాపువ శూన్న స్థితి) వారు ఏదో శక్తి పేటికలో ఉందని కనుగొన్నారు. వారు దాని యొక్క కారణం వివరించలేక పాయారు. ఏదైతే

బ్రహ్మాన్ దానిని శూన్యశక్తి (zero point energy) అని అన్నారు.

పుష్కలంగా ఉండి ఉచితంగా లభించే ఈ ఉపయోగకరమైన శక్తిని ఇతర శక్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుటకు కొందరు శాస్త్రవేత్తలు ప్రయత్నిస్తున్నారు; ఈ విషయం మనకు శూన్య శక్తి (zero point energy) యొక్క ఉనికి నిరూపితమౌతున్నది. ఇది మన ఉపనిషత్‌లు తెలిపిన బ్రహ్మాన్. ఈశక్తిని మానవ క్షేమానికై ఎలా ఉపయుక్తం చేయాలి? కొందరు శాస్త్రవేత్తలు ఈ శక్తిపై ప్రయోగాలు చేయుచున్నారు.

ఈ విశ్వశక్తి అన్ని పదార్థాలలో ఉనికి కలిగి ఉండి గ్రహాలు, నక్షత్రాలు, గెలాక్సీలలో అంతటా వ్యాపించి సమస్త విశ్వాన్ని నియంత్రిస్తు గ్రహనక్షత్ర గెలాక్సీల అంతరంలో కూడా నిలచి ఉన్నదన్న విషయం శాస్త్రవేత్తలు పూర్తి అవగాహన లేరనుకుంటాను. ప్రతి పదార్థములో విశ్వశక్తి ఉనికి ఉండడమే కాక, ప్రతి పదార్థము ఈ శక్తిని పాజిటివ్‌గానో నెగెటివ్‌గానో వివిధ స్థాయిల్లో ప్రసరింపజేస్తున్న విషయం కూడా శాస్త్రవేత్తలకు అవగహన లేదనుకుంటాను. మనకు అందుబాటలో ఉన్న ఏ పరికరము కూడా, ఎక్కువగా వస్తుజాలం ప్రసరణచేయు (అన్ని వస్తువులు / పదార్థాలు) అతి తక్కువ స్థాయి శక్తి ప్రసరణను కొలవలేకున్నాయి. మానవుల ప్రయోజనానికై విశ్వశక్తిని ఎలా వాడుకోవాలో అసలు ఈ శక్తి ఏమిటో అర్థం చేయించడంపై ఈ పుస్తకం ఆధారపడి ఉన్నది.

15,000 రోగుల కంటే ఎక్కువ మందిని పరీక్షించిన తరువాత గమనించినది ఏమిటంటే వారిలోని 80% రోగాలకు యొక్క ప్రధాన రోగ కారణాలు బలమైన నెగెటివ్ శక్తి ఉన్నచోట నిద్రించడం వల్ల నెగెటివ్ శక్తులను (కీడు చేయునవి) పొందడం మరియు నెగెటివ్ ఆలోచనలు (దిష్టి) అయిఉన్నవి. ఈ రెండు కారణాలను తొలగించడం వల్ల రోగులలో అనేకులు చాలా బాగైనామని లేదా పూర్తిగా స్వస్థత పొందామని తెలిపినారు. రోగులు ఈ రెండు కారణాలను తొలగించుకొను అతి సులభమైన పద్ధతులను మేము కనుగొన్నాము. అందులకై ఈ పుస్తకాన్ని రచించడం ద్వారా ఈ రెండు రోగకారణాలను ప్రజలు తొలగించుకొను జ్ఞానాన్ని అందించడమే కాక, స్వతహాగా ఈ కారణాలను తొలగించుకోవడాన్ని బోధించగలమని మేము నిర్ణయించుకున్నాము.

కనీసము 50% రోగులు పూర్తిగానో లేక కంచమో బాగైనా ఎందరికో ఇది ఉపయోగపడుతుందని మేము భావించాము. ఈ రెండు కారణాలను ఎలా తొలగించుకోవచ్చో ఈ పుస్తకం వివరిస్తుంది. దానితో పాటు ఇతర రోగ కారణాలైన విరుద్ధ భావోద్రేకాలు మరియు మానసిక ఒత్తిడి అంత ముఖ్యమైన కారణాలు కానప్పటికి అతి ముఖ్యమైన తక్కువ స్థాయి రోగ కారణాలే అని వివరిస్తుంది. ఈ నాలుగు ముఖ్య కారణాలు తొలగించుడం ద్వారా ఎక్కువ మంది రోగులు కొంతగానో లేక పూర్తిగానో రోగవిముక్తులు కాగలరు. నెగెటివ్ శక్తులను మరియు నెగెటివ్ ఆలోచనలను (దిష్టి) తొలగించడం వల్ల మరో ముఖ్యమైన ఫలితమున్నది. రోగకారణాలను తొలగించు ప్రక్రియలో, రోగి ప్రపంచంలోని గొప్ప మహాత్ముల స్థాయి అంతటి ఎక్కువ

స్థాయి పాజిటివ్ ప్రాణశక్తిని పొందుతాడు. ఈ ఎక్కువ ప్రాణశక్తి వల్ల ఆధ్యాత్మిక మార్గం కూడా సహజంగానే తెరుచుకోబడుతుంది. 10 నుండి 15 సంవత్సరాలు అంత కంటే ఎక్కువ కాలం ధ్యానం, యోగా మొ॥ నవి సాధన చేసినా ఈ మార్గం మామూలుగా ఎవరికీ తెరచుకోదు. ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందగోరు వారు ఈ పుస్తకములో ఇచ్చిన సూచనలను అనుసరించవచ్చు అలా అని ప్రతి ఒకరూ పూర్తిగా ప్రయోజనాన్ని పొందుతారని కాదు. కొందరికి సామాన్యమైన పద్ధతులతో మానసిక ఒత్తిడిని లేక విరుద్ధ భావోద్రేకాలను తొలగించడం సులువు కాదు.

ఒక సారి పొందిన ఉన్నత స్థాయి ప్రాణశక్తి శాశ్వతంగా ఉంటుంది. ఇతరుల విరోధ ఆలోచనలు (negative thoughts) మరియు తన యొక్క వికారపు ఆలోచనలు మళ్ళీ సమస్యలు తెస్తాయి. కావున అప్పుడప్పుడు వీటిని తొలగించుకోవాలి (శక్తి యంత్రంతో).

స్వయంచికిత్స పద్ధతులపై పరిశోధన చేస్తున్నప్పుడు, అనేక వాస్తవాలు నాదృష్టికి వచ్చాయి. హేతుబద్ధమైన దృక్పదం కలవాడిని కావున ఈ వాస్తవాలను నేను 15 సంవత్సరాల క్రితం అసలేనమ్మలేదు. నేను శాస్త్రీయంగా నిరూపితం కాని వాటిని నమ్మను.

నేను పాఠశాలలో చదువు ప్రారంభ రోజులలో శోధించే గుణము మరియు కుతూహల ఎక్కువగా ఉండేది. ఎట్టి అపరాదము లేనప్పటికి ప్రజలు బాధలు పడడం చూసి ఎంతో నొచ్చుకునే వాడిని ఎవరికి ఎట్టి అన్యాయం జరగడం నేను సహించలేక పోయేవాడిని. దుర్మార్గులు విలాసవంతంగా జీవిస్తుంటే మంచివారు, నిజాయితీపరులు, తోట వారికి సహాయము చేయువారు కష్టాలు పడడాన్ని నేను గుర్తించాను, ఎంతో బాధపడ్డాను. మంచి వారికి జరుగుతున్న అన్యాయానికు తప్పంతా దేవుడి పనే అని, ఇలాంటి కష్టాలకి గత జన్మకర్మ ఫలమని పెద్దలు ఇచ్చిన వివరణ నన్ను సంతృప్తి పరచ లేదు, కారణం ఏమిటంటే నేను గత జన్మనను నమ్మను. నేను పెద్దవాడిని అయిన తరువాత జనుల దు:ఖాన్ని నివారించాలి అని ఆలోచించేవాడిని. ఆ సమస్యను ఈ పుస్తకం ద్వారా పరిష్కరించాను.

కాలేజీ చదువుతూ మరియు ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నప్పుడు మరియు ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నప్పుడు వాటిపైనే మనసు లగ్నం చేసిన కారణంగా, నేను ఈ సమస్య గూర్చి అంతగా ఆలోచించలేదు. పనే నాకు దైవారాధనగా ఉండేది. జనుల కష్టాల సమస్య మాత్రం అలాగే మిగిలిపోయింది.

నేను పదవీ విరమణ చేసిన అనంతరం, నాకు ఈ సమస్యపై ఆలోచించుటకు, అధ్యాయనం చేయుటకు తగినంత సమయం దొరికింది, ఇలా ఈ సమస్యను పరిష్కరించగలిగాను. ప్రజల బాధలకు దేవుడు కారణం కాడని, వారి సమస్య కారణాలను గుర్తించలేకపోయే అశక్తితను నేను తెలుసుకున్నాను. రోగులు వారు ఎప్పుడూ నిద్రించు ప్రదేశం నుండి మూడు అడుగుల స్థలాన్ని వదిలి వేరే చోట నిద్రించిన వారు ఇంతటి యాతనను అనుభవించే వారు కాదు; ఈ విషయం తెలియక పోవడమువల్లే బాధను మరియు రోగాన్ని

తొలగించుకోలేకపోయారు. ఇలాంటి సమస్యలను ఎలా తొలగించుకోవాలో నేను ఈ పుస్తకంలో సమస్య కారణాలు మరియు పద్ధతులను తెలుపుపేను. అలా సంతోషకరమైన ఆరోగ్య జావితాన్ని జీవించవచ్చు.

1. చికిత్సా విధానాలు ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకొనుటకు 60 కంటే ఎక్కువ విభిన్న చికిత్స పద్ధతులను నేర్చుకొని అధ్యయనం చేసాను.
2. ధ్యాన పద్ధతులు ఎలా పని చేస్తాయో తెలుసుకొనుటకు అనేక పద్ధతులను నేర్చుకున్నాను.
3. దీర్ఘాయువు, శక్తి (బ్రహము), వ్యాయామము, యోగ, యజ్ఞాలు యంత్రాలు, మంత్రములు, వాస్తు మరియు జీవితానికి సంబంధించిన అనేక అంశాలపై తీవ్రంగా పరిశోధనలు చేసాను.
4. ఏ దీర్ఘరోగానికైనా లేదా తీవ్రరోగానికైనా కారణాలను కనుగొన్నాను.
5. సులువైన మరియు ఖర్చులేని రోగకారణ నిర్మూలనా పద్ధతులను కనుగొన్నాను.
6. నేను ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన వ్యక్తిని. నేను బ్రహ్మాన్ని అంతటా, అందరిలోనూ చూడగలను.
7. వ్యక్తుల ప్రాణ శక్తిని అతి ఉన్నతం చేసి, వారి సహస్రారం తెరచి, ఇతర చక్రాలను నాలుగు అడుగులు పెంచి, వారి ఆరాను 20 అడుగులు వ్యాప్తి అయ్యేలా, శాశ్వతంగా నిలచేలా చేసి వారి ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని తెరచే సులువైన పద్ధతులను కనుగొన్నాను.
8. ఎలాంటి సమస్యకైనా శాస్త్రీయతే నా విధానం ఎందరికి వీలయితే అందరికి ఈ జ్ఞానాన్ని నేను వ్యాప్తిచేయ దలచినాను. ప్రతి ఒక్కరిని ఓ మహాత్ముడిని చేయడం మరియు ప్రతి ప్రదేశాన్ని ఓ మందిరం చేయడం ద్వారా ఉన్నత జీవితం పొందేట్లు చేయడమే నా జీవిత లక్ష్యం.

పైన తెలిపిన రంగాలలో తీవ్ర పరిశోధనల అనంతరం నేను కనుగ్నొదేమిటంటే మన బాధలకు మనమే కారణం కానీ ఇతరులెవ్వరూ కాదు. మనము జన్మత : దివ్యులమై పుట్టాము, మనమే దివ్యాత్ములము అన్న విషయం మనకు తెలియదు. మనము దివ్యస్వరూపులము కాబట్టి, మనము బాధపడకుండా సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా జీవించాలి.

ఈ పుస్తకములో సూచించిన విధంగా ఖచ్చితంగా సాధన చేసిన మీరు ఆరోగ్యము మరియు ఆనందము సాధించగలరు. ఈ పుస్తకము మీకు అలాంటి సాధారణమైన, సులభమైన, ఖర్చులేని అభ్యాసాలను వివరిస్తుంది.

ఇవ్వబడినటు వంటి మరియు వివరించినటు వంటి అనేక వాస్తవాలను మరియు తెలిపిన విషయాలను అంగీకరించడము ప్రజలకు చాలా కష్టము తరతరాలాగా అభ్యసిస్తూ, విశ్వసిస్తున్న కారణంగా ప్రజలు తమ అభిప్రాయాలను మార్చుకోవడానికి ఇష్టపడక మార్పుకు గురికాని వారిగా ఉంటారు. నేను ఈ వాస్తవాలను మీ ముందుకు తెచ్చే ముందు, వాటిని నేను అతి గాఢముగా శాస్త్రీయమైన దృష్టి కోణమును అధ్యయనము చేసానని చెబుతున్నాను.

తరతారాలుగా మెదడుకు ఎక్కించబడిన కారణంగా చాలామందికి తమ ధృక్పదాలలో మార్పును తీసుకురావడం చాలా కష్టమౌతుంది.

మీకు సమర్పించే ముందు ఈ పుస్తకంలోని అన్ని సూత్రాలను శాస్త్రీయంగా పరిశోధన చేయబడి క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చెయబడినవి.

పాజిటివ్ శక్తి ప్రయోజనాలను మరియు నెగెటివ్ శక్తి యొక్క అన్ని సిద్ధాంతాలను నిరూపించాలని అనుకున్నాను. నేను జంతువులపై పరీక్షలు చేయుటకు సంసిద్ధమౌతున్న సమయాన భారత ప్రభుత్వము జంతువులపై పరీక్షలను నిషేదించింది.

నేను ఓ మెడికల్ డాక్టర్‌ను కాను కాబట్టి ఎంతో అత్యావశ్యకమైన పరీక్షలను విరమించుకోవాల్సి వచ్చింది. నాసిద్ధాంతాన్ని మరియు వాటి ప్రయోజనాలను నిర్ధారించడం విరమించాల్సి వచ్చింది. కావున శాస్త్రజ్ఞులు నా సిద్ధాంతాన్ని అంగీకరించదేమోనని భయపడ్డాను.

ఈ విశ్వశక్తి నీటిని అయోనైజ్ (ionizine) చేస్తుంది కావున, నీటిలోని శక్తిని కొలవడానికి పరికరాలు వాడవచ్చని అనుకున్నాను, కానీ సరాసరి ఇలా శక్తిని కొలచు యంత్రమేదీ నేను కనుగొనలేకపోయాను, pH మీటరు వాడుదామనుకుంటే, అది సంతృప్తికరంగా పనిచేయలేదు. దాదాపు విశ్వములోని సర్వ ప్రాణకోటి మరియు పదార్ధము, చిన్న అణుకణం నుండి మానవులు, జంతువులు, గ్రహాలు ఈ విశ్వశక్తిని తమగుండా బయటకు ప్రసరింపజేయడం జరుగును. ప్రసరణా తీవ్రత అనేక కారణాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ శక్తి ప్రసరణలు కొన్ని హానికరమైనవి మరియు కొన్ని ప్రయోజనకరమైనవి. హానికరమైనట్టి ప్రసరణకు నిరంతరాయంగా గురి అయితే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది, తరచుగా దీర్ఘకాలికి రోగాలుగా పరిణతి చెందుతాయి మరియు కొన్ని సందర్భాలలో చాలా ప్రమాదకరంగా ఉంటాయి.

ఈ అపాయకరమైన శక్తిప్రసరణల ఉనికి ప్రాచీన ఋషులకు తెలిసి ఉండెను, అలాగే ఈజిప్టు విజ్ఞానవంతులకు, మయాన్ ఇన్‌కాస్ మొ॥ ప్రాంతీయిలకు ఈ విషయం తెలుసు. ప్రాచీనమైన వాస్తుశాస్త్ర సాహిత్యము ఈ సూత్రాలు పైనే ఆధారపడి ఉంది ; ఈ విషయం అతి కొద్ది మంది వాస్తు నిపుణులకు తెలియదు.

భారతదేశంలోని వాస్తు మరియు ఫెంగ్ షుయ్ (Feng Shui) అనే చైనా పద్ధతి ఇదే విషయాన్ని సూచించును. ప్రాచీన కాలపు కట్టడాలు మరియు ఆ నిర్మాలున్న ప్రదేశాలు ఈ విషయానికి మద్దతు పలుకుతాయి. మనం ఏమి చేసినా, నిర్మించినా లేక తయారు చేసినా, వాటితో శక్తి రూపాలు (patterns) ఉత్పన్నమై తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నిరంతరంగా విభిన్న శక్తిప్రసరణలు మన జీవితాలపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంటాయు

; ఈ ప్రసరణతో పాటు భూ ఉపరితలానకి క్రింద నుండి వచ్చే ప్రసరణలు, బయో విద్యుత్ అయస్కాంత రంగాలవి (bio-electric magnetic fields) విద్యుత్ నెట్ వర్క్స్ మరియు ఉపకరాలు (equipment) అంతర్ భూజల ప్రవాహాలు (water veins, రేఖాగణతపు రూపాలు (geometrical shapes) మొ॥నవి ఎన్నో మన జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధ్యయనాలు నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణే అనేక దీర్ఘకాలిక రోగాలకు ప్రధాన కారణమని స్పష్టంగా తెలిపాయి. ఇలాంటి అపాయకరమైన ప్రసరణ తొలగింపుకు ఉద్దేశించబడిన రెమిడీలు (నివారణోపాయాలు) అద్భుతంగా ఉన్నప్పటికీ శాస్త్రీయతను ఆధారంగా చేసుకొన్నవి లేవు ఈ విషయం పాశ్చాత్య దేశాలలో భూగోళ ఒత్తిడిలు (geopathic stress) పశ్చిమ దేశాలు ఇలాంటి కొన్ని అధ్యాయనాలలో దీర్ఘకాలక రోగాలకు కారణాలు అంతర్ భూజల ప్రవాహాలు, (fissures), (cavities) మొ॥నవని గుర్తించారు. విద్యుత్ మరియు విద్యుత్ అయస్కాంత కాలుష్యము, పశ్చిమంలో ఈ మధ్యలో గుర్తించినవి, ఓకొత్త విభాగము. జర్మనీలోని కొన్ని పరిశోధనలు క్యాన్సర్ వ్యాధికి (అలాగే మరి కొన్ని వ్యాధులకు) బయో ఎలక్ట్రిక్ మ్యాగ్నటివ్ గ్రిడ్ జంక్షన్ రేడియోషన్ల (bio-electric magnetic grid junction radiations) ప్రభావానికి ఓగొప్ప అవినాభావత్వాన్ని సిద్ధాంతీకరించారు.

శక్తిప్రసరణలపై (radiations) ఇంతవరుకూ ఎక్కడా ఒక పూర్తి సమగ్రతతో అధ్యాయనము జరుగలేదు. క్యాన్సర్ యొక్క ప్రభావంపై (పైన తెలిపిన శోదన) ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చిందే కానీ అన్ని ఇతర రోగాలపై కాదు. ప్రస్తుతం అధ్యాయనం యొక్క ఉద్దేశ్యము ఏమిటంటే వీలయినంతగా అందుబాటులో ఉన్నటువంటి నిర్ధారణా పద్ధతులు ఎంత వరకు సామాన్య మానవునికి కూడా అందుబాటులోకి వచ్చే విధంగా ఉన్నాయి అని పరీక్షించి తెలుసుకోవడం మరియు రేడియేషన్ వల్ల కలుగు ఆరోగ్యసమస్యలను తొలగించుట ఎట్లన్నది. ఈ ఒకే దృష్టితోనే నేను శక్తి ప్రసరణల కొన్ని అంశాలపై పరిశోధన చేసినాను. ఈ పరిశోధనలో వ్యక్తులు, వ్యక్తిగత వస్తువులు, నివసించు ప్రదేశాలు, భూగర్భంలో ఉన్న వస్తుజాలం, సంస్కృతి, ఆచారాలు వ్యవహారాలు, గ్రహణములు మొ॥నవి అంతర్భాగాలు. సమస్య పరిష్కార ఉపాయాలు ఇవ్వడంలో ఉన్న ప్రధాన సమస్య ఏమిటన్న సలహాదారునికి విషయ పరిజ్ఞానంలో లోపం, సరియైన సమస్య నివారించి సరిగా గుర్తించడం మరియు పక్షపాతరహితంగా సూచించడంలాంటివి ; నా అధ్యాయనంలో తెలుయునది ఏమన్న రేడియేషన్‌కు ప్రధాన కారణం ఐదవశక్తిగా పిలువబడు విశ్వశక్తి బ్రహ్మన్. ఈ పుస్తకాన్ని నీవు పూర్తిగా చదవకుంటే, ఈ పుస్తక ఉపయోగమేమిటో మీకు తెలియదు.

విశ్వశక్తిని కొలచుట ఎట్లు?

NIR ల స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, కొన్ని పరికరాలు వాటిని కొలవగలవు. ప్రాణశక్తి లేదా విశ్వశక్తికి నీటిలో అయోనైజింగ్ (ionization) చేయు విశేషత ఉంది. మన శరీరం 65% కంటే ఎక్కువ

నీటిని కలిగి ఉంటుంది. నీటిని కలిగి ఉన్న ఏదైనా ఈ శక్తి ప్రసరణలకు గురి అయితే నీరు అయోనైజ్ అవుతుంది. నీటి యొక్క అయోనైజ్ స్థాయిని కొలవడం ద్వారా నీటిని ప్రభావితం చేయగల ఈ శక్తి ప్రసరణలను కొలవవచ్చు.

తక్కువ స్థాయి NIR ల విషయంలో ద్రవాల అయోనైజింగ్‌ను కొలచే pH మీటరు కూడా కొలవలేదు. pH మీటరు పెద్దస్థాయి కొలతలనే కొలవగలదు కావున, అది తక్కువ స్థాయి ప్రసరణలను కొలవలేదు. ఒక వేరు ప్రసరణములను గుర్తించలేదు.

అది మాత్రమే కాక ఒక చోట చిన్నస్థాయి కొలతలు పరికరంతో కొలచినప్పుడు అక్కడున్న ఇతరమైన పదార్ధాలు లేక వస్తువులు తమ శక్తి ప్రసరణలను చేస్తుంటాయి కావున అవి మనం కొలచు ఒక ప్రత్యేకమైన శక్తి కొలతను ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఒక స్థానంలో -50 లేక +50 యూనిట్ల 'బయో ఎలక్ట్రో మాగ్నటిక్ గ్రిడ్స్' నుండి వెలవడుతుంది మరియు ఇతర వస్తుజాలం వివిధ చిన్న పెద్దా స్థాయిలో శక్తి ప్రసరణ చేస్తుంటాయి కావున జీవితానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైన అతి తక్కువస్థాయి కొలతలను తీసుకోవడం ఈ పరికరాలతో వీలుకావడం లేదు. నేను చూసిన అనేక పరికరాలు విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలను (ఎలక్ట్రో మ్యాగ్నటిక్ వేవ్స్) కొలుస్తాయి, కానీ ప్రాణ శక్తిని లేక విశ్వ శక్తిని కొలువలేవు; ఎందుకంటే ఈ శక్తి ప్రసరణలు ఫ్రీక్వెన్సీ పై ఆధారపడి (frequency dependent) ఉండవు కావున ఈ పరికరాలు తక్కువ స్థాయి శక్తి ప్రసరణలను కొలవలేవు. ఒక చోట అనేక ప్రాణ శక్తి ప్రసరణలు ఉన్న యెడల ఏ పరికరమైనా తీవ్రస్థాయి శక్తిప్రసరణే కొలుస్తుంది. నేను అతి తక్కువ స్థాయి కొలతలను పెండ్యూలమ్ సహాయంతో కొలవగలను, ఇతర శక్తి ప్రసరణల ప్రభావానికి గురికాకుండా ఒకానొక ప్రత్యేక శక్తి ప్రసరణ మూలాన్ని గుర్తుంచగలను. ఎక్కువ స్థాయి కొలతలు చేయు పరికరముల ఫలితాలను, నేను పెండ్యూలమ్‌తో చేసిన కొలతల ఫలితములతో అనేక సార్లు సరిచూసుకున్నాను.

అతి తక్కువ స్థాయి కొలతలను కొలవ పరికరాలను మేము అభివృద్ధి పరచాము. పరికరాలు ప్రయోగశాలలో 0 నుండి 500 యూనిట్ల వరకు కొలతలు చేయగలవు, కానీ బయట మాత్రం తక్కువ స్థాయి శక్తి ప్రసరణను మాత్రం నేను కొలవలేక పోయాను. కారణం బయట ఇతరమైన ఉన్నత స్థాయి శక్తి ప్రసరణలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఈ వాస్తవం తెలియడానికి నాకు చాలా కాలం పట్టింది. ఫేరాడేకేజెస్ మామూలుగా

విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలను (EMW) నిరోధించగలదు కాని ఈ NIR బోను (cages) లోనికి పోకుండా ఆపలేకపోతున్నది. అందువల్ల ఈ కేజెస్‌ను ప్రాణ శక్తి కొలతల ప్రయోగములో వాడడం వీలులేదు.

ఆత్మ సాక్షాత్కారము వల్ల ప్రయోజనాలు

ఇతరుల గుర్చి తెలుసుకోవడం విజ్ఞానం, తనను తాను తెలుసుకోవడం ఆత్మసాక్షాత్కారం - Lao Tzu

నేను ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందానని ఎలా నిరూపించ గలవని అనేకులు ప్రశ్నించారు. అందుకని ఈ పేజీని, వ్రాయడం జరిగింది. నేను కొన్ని సంవత్సరాల వరుకు ఈ విషయం నేనెవరికీ చెప్పలేదు. నేను అనేకులకు ఆత్మజ్ఞానం గుర్చి బోధించాను. నేను స్వయంగా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందకుండా ఆ విషయం ఇతరులకు బోధించలేను. నేను దివ్యదర్శనం చాలా కాలం క్రితం పొందినట్లు నేను మొదటి సారిగా అందరికీ తెలపడం జరిగింది.

నేను దివ్యత్వానని మరియు అందరిలోనూ దివ్యత్వాన్ని దర్శించగలనని నేను ధృడముగా విశ్వసిస్తాను. అంతటా ఉన్న దివ్యమైన విశ్వశక్తిని నేను అనుభూతి పొందగలను మరియు అట్టి శక్తిని కొలవగలను.

నాకు ఈ క్రింద తెలిపిన ప్రయోజనాలు కలిగాయి

1. భౌతికంగా మరియు మానసికంగా క్రియాశీలత్వం పెరిగింది.
2. ఇ.యస్.పి (ESP) మరియు యోగదృష్టి శక్తులు పొందాను. వీటిని చికిత్సకే పరిమితం చేసాను.
3. ఏ రోగి రోగ కారణాన్ని నేను తెలుసుకోగలను.
4. ఏ రోగానికైనా కారణాలను తొలగించి చికిత్స చేయు సామర్థ్యం పొందాను.
5. మనుషుల మరియు ప్రదేశాల శక్తి స్థాయిని ఎంత ఉందో కొలవగలను.
6. ప్రజల ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కొలవగలను.
7. ఇతరుల శక్తి స్థాయిని గొప్ప మహాత్ములంతటి స్థాయికి పెంచగలను, వారి సహస్రారం తెరవగలను మరియు ఇతర చక్రాలను నాలుగు అడుగులు వ్యాపింపచేసి, వారిలో ఆస్థాయి శాశ్వతంగా ఉండునట్లు చేయగలను.
8. ఇతరుల ఆరా (Aura) ను 20 అడుగులు విశాలపరచి మహాత్ముల స్థాయికి తేగలను. అట్టి విశాలమైన ఆరా వారితో వారి జీవిత చివరి రోజువరకు శాశ్వతంగా ఉంటుంది.
9. ఇల్లు, గుడి, కార్యాలయము, కర్మాగారము, ధ్యానమందిరము మొదలగు స్థానాలు శక్తి స్థాయిని కొలవగలను. మరియు నెగెటివ్‌గా ఉంటే దాన్ని తొలగించడం ద్వారా పాజిటివ్ శక్తిగా చేసి తిరుమల గర్భగుడి అంతటి శక్తిమయం చేయగలను.

10. ఛాయా చిత్రాలు (Photographs), చేతి వ్రాత మొదలగు వాటితో వ్యక్తులను స్పష్ట పరచగలను; ఏ స్థానంలోని శక్తి ప్రసరణాలను చేయు చోటును గుర్తించగలను ; అది పాజిటివ్‌గా ఉందా లేక నెగిటివ్‌గా ఉందా గుర్తించగలను.
11. అతి సులభమైన పద్దతులతో ఎలాంటి మార్పు చేయవలసిన అవసరం లేకుండా వాస్తుదోషాలు పోగొట్టగలను.
12. అంతటా దివ్యత్వాన్ని ప్రతిమనిషిలోని దివ్యత్వాన్ని చూడగలను.
13. వేదాలు, ఉపనిషత్‌లలోని కొన్ని బోధలను శాస్త్రీయముగా వివరించగలను.
14. నేను నా శక్తులను జనులను స్వస్థపరచుటకే వాడుతున్నాను. ఇతరంగా ఏ రంగానికే వినియోగించడం లేదు.

మీ ఇంటిని శక్తిమయం చేయడం ఎలా

ఈ పుస్తకాన్ని మీరు పొందిన తరువాత పుస్తకపు వెనక కవర్ (అట్ట)లోపలి భాగమున అతికించిన ప్లాస్టిక్ కవర్‌ను తీసి చూడండి. దానిలో ఓ రేఖాగణితపు రూపము (geometric pattern) ల్యామినేషన్ చేయబడిన మూడున్నర మరియు నాలుగున్నర(కొలత) అంగుళముల లేమినేటరు కార్డు ఉంటుంది.

ఇది మామూలుగా 3,00,000 యూనిట్ల పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. మేము దాని శక్తిని పెంచి 20,00,000 యునిట్ల పాజిటివ్ ఎనర్జీ (అనుకూల శక్తి) విడుదల చేయునట్లు చేసాము.

దీన్ని మీరు ఇంట్లో మధ్యభాగాన ఉండునట్లు ఏర్పరుచుకోవలెను. ఈ విధంగా పూర్తి ఇల్లు (లేక గది) దక్షిణ భారత దేశపు కొన్ని దేవాలయాలంతటి స్థాయిలో పాజిటివ్ శక్తిమయం అవుతాయి; నెగెటివ్ శక్తి న్యూట్రల్ అవుతుంది. భూమికి (గచ్చు floor), మూడు లేక నాలుగు అడుగుల ఎత్తులో తెల్లని రంగు పైకి కనిపించేలా సమంగా (horizontally) ఓ కర్ర బల్లపై గానీ లేదా సెల్ఫ్‌లో కానీ (కర్ర లేక గాజు వస్తువులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి) పెట్టండి. ఈ శక్తి కార్డ్‌పై ఏ వస్తువు పెట్టకండి. కుంకుమ, పసుపు, పూలు మొదలగునవి ఈ కార్డ్‌పై చల్లకండి. స్పష్టంగా శుభ్రంగా ఈ కార్డ్ ఉండాలి. నిలువుగా పెట్టకండి, అలాపెడితే శక్తి ప్రసరణం కాదు సమంగానే ఉండాలి.

ఈ శక్తి కార్డు మీ ఇంట్లో ఉంచితే, మీరు వాస్తు దోషాల గుర్చి చింతించవలసిన అవసరం లేదు. ప్రస్తుత కాలంలో వాస్తు ఎక్కువగా దిక్కులపై ఆధారపడి ఉంది. భూమి తన ఉత్తర / దక్షిణ అక్షముపై తిరుగును. ఉదయం ఏదైతే తూర్పుదిక్కో సాయంత్రానికది పడమర దిక్కు అవుతుంది. 24 గంటల కాలమంతా కూడా దిక్కులు మారుతూనే ఉంటాయి. కావున వాస్తు చెప్పేవారు సూచించే దిక్కుల విషయమై మీరు

పట్టించుకోవలసిన అవసరం లేదు. వాస్తవమైన ప్రాచీన వాస్తు శాస్త్రము ఇంటిలోని నెగెటివ్ శక్తిని తొలగించి ఎట్లు పాజిటివ్ శక్తి మయం చేయడంపై దృష్టిసారిస్తుంది. ఈ కార్డు మీ ఇంట్లో పెట్టుకోవడం వల్ల పాజిటివ్ శక్తితో అనుసంధానం చేసి మీరు పొందు ప్రయోజనం కూడా అదే, ఇంటిలోని నెగెటివ్ శక్తిని శూన్యస్థితికి తెచ్చి పాజిటివ్ శక్తిని ఉన్నతంగా పెంచడం. పాజిటివ్ శక్తి నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణను తొలగిస్తుంది. చెడు పదార్థం లేక ఏ వస్తువు నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరణ చేస్తున్న పాజిటివ్ శక్తి నిర్మూలిస్తుంది స్పాట్ రేడియేషన్ (ఒక చిన్న ప్రదేశం నుండి హెచ్చు ఉత్పన్నమౌతున్న) ను న్యూట్రల్ చేయడం వీలుకాదు, కేవలం వాటి నుండి మనం దూరంగా తప్పుకోగలం. నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ అవుతున్న స్థలాన్ని విడిచి మరోచోట నిద్రించ వచ్చు. మీరు ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో బాధపడుతున్న మీ పక్కను వేరే చోటికి మార్చుకొని ఇలాంటి స్పాట్ రేషియేషన్ నుండి తప్పుకోండి.

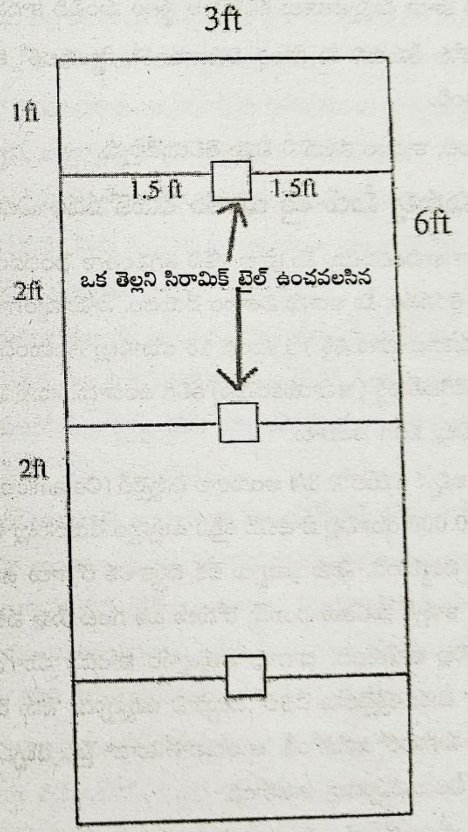
భూమి లోపల హాని కారక వస్తువుల నుంచి అత్యధిక స్థాయిలో వచ్చే రేడియేషన్లను నేను తప్ప మరెవరు గుర్తించి, తటస్థీకరించి, శక్తిని అందించ లేరని రాశాను.అటువంటి స్థానాన్ని నేను సులభంగా గుర్తించి అక్కడ చాలా అత్యధిక స్థాయిలో శక్తివంతమైన రాయి (85 లక్షలు) ఉపయోగించడం ద్వారా తటస్థీకరించి ఆ స్థానాన్ని మరియు మొత్తం ఇంటిని శక్తివంతం చేయగలను. నేను ప్రతి ఒక్క ఇంటికి వెళ్ళలేను. ఇప్పటి వరకు నేను సందర్శించిన ప్రతి చోట అటువంటి స్థానాలను గురించి, తటస్థీకరించి, శక్తిని అందించాను. నేను ఇప్పుడు అంతంత సమయం వెచ్చించడం సాధ్యం కాదు. కాబట్టి ప్రజలను అటువంటి చెడు వస్తువులు ఉన్న ప్రాంతమైన మంచం ఉంటే అక్కడ పడుకోకుండా వెంటనే మార్చుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఇటీవల ఇంటర్నెట్ ఈ-మెయిల్ ద్వారా ఉపయోగించుకునే ఒక పద్ధతిని నేను కనిపెట్టాను. ఈ పద్ధతికి చాలా సమయం పడుతుంది. అంత సమయాన్ని నేను వెచ్చించలేను. కొన్ని రోజుల క్రితం ఒక సులభమైన పద్ధతిని నేను కనిపెట్టాను. కొన్ని సూచనలు, సలహాలు పాటించినట్లయితే మీకు మీరుగానే ఆ పద్ధతిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. పుస్తకం పూర్తి అయిపోయిన వెంటనే ఈ భాగాన్ని అదనంగా చేర్చడం జరిగింది.

ఒకవేళ మీరు ఏదైనా దీర్ఘకాలిక రోగంతో బాధపడుతున్నారంటే, భూమిలోపల ఉండే హానికారక వస్తువులు అత్యధిక స్థాయి ఎన్ఐఆర్ రేడియేషన్స్‌కు మీరు గురయ్యారన్న మాట. అటువంటి స్థలాలను తటస్థీకరించడానికి కింద ఇచ్చిన సూచనలు పాటించండి.

1. మంచాన్ని అప్పటి వరకు ఉన్న స్థలం నుంచి తొలగించండి.
2. అప్పటి వరకు మంచం ఉన్న ప్రాంతం నుంచి 3/6 అడుగుల దూరంలో ప్రాంతంపై ఒక గుర్తు పెట్టండి. ఆ తరువాత మంచాన్ని జరపండి.
3. ఒక చాక్ పీస్‌తో ఆ ప్రాంతాన్ని నాలుగు భాగాలు చేయండి.
4. మంచం ఉంచే ప్రాంతంపైన ఒక గీత గీయండి.

5. పై నుంచి ఒ అడుగు దూరంలో ఒకటవ లైను పై కేంద్ర బిందువును గుర్తు పెట్టండి.
6. ఒక తెల్లని సిరామిక్ టైల్‌ను తీసుకుని చిత్ర పటంలో చూపిన విధంగా ఆ కేంద్రం బిందువుపై 24 గంటల సేపు ఉంచండి.
7. రెండువ గీత కేంద్ర బిందువును గుర్తించండి.
8. మొదటి గీత నుంచి టైల్‌ని తీసి వేసి రెండవ లైను కేంద్ర బిందువుపై 24 గంటల సేపు ఉంచండి.
9. రెండవ గీత పై నుంచి ఆ టైల్‌ను తొలగించి 3వ గీతపై 24 గంటల సేపు ఉంచండి.



మంచం చిత్ర పటం

10. 24 గంటల తరువాత అది తొలగించండి.

11. గుర్తులను తొలగించి మీ మంచాన్ని యథాస్థితికి తిరిగి తీసుకోండి.

12. ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా మీరు మీ పాత స్థలంలోనే నిద్రపోవడం ప్రారంభించవచ్చు.

13. ఒకవేళ, ప్రతికూల రేడియేషన్స్ ప్రభావ లక్షణాల జాబితాలోని ఏదైనా లక్షణం మీరు కనుగొన్నట్లయితే, ఆ మంచంపై 3 లేదా 4 రోజులపాటు పడుకోవలసిందిగా ఒక మంచి ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిని కోరండి.

14. ఒక వేళ ఆ వ్యక్తికి ఆ స్థలంలో పడుకున్నందుకు చెడు ప్రభావాలు ఏవీ కనిపించకపోతే మంచిదే. ఒకవేళ ఆ వ్యక్తికి కూడా దుష్ప్రభావాలు కనిపిస్తే ఆ స్థలం మంచిది కాదన్నమాట.

మీ మంచం పూర్తి ఫొటోను తీసుకుని మీ సొంత చిరునామాతో, స్టాంపులతో కూడిన ఎన్‌వలప్ జతచేసి మాకు పోస్ట్‌ద్వారా పంపండి.

నేను పరిశీలించి, విశ్లేషించి, కారణం కనుగొని మీకు తెలియచేస్తాను.

మిమల్ని మీరు శక్తి యుతం చేసుకోవడం ఎలా

దీన్ని మీరు శక్తిపాత దీక్షగా భావించవచ్చు. మీ ప్రాణ శక్తిని తగినంతగా పెంచడం, మీ చక్రాలను మరియు సహస్రారాన్ని విశాలంగా తెరవడం, మీ ఆరాను విశాలం చేయడం. సామాన్యంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి యొక్క పాజిటివ్ శక్తి (అనుకూల ప్రాణ శక్తి) 1 నుండి 15 యూనిట్లు ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక రోగి 4,000 నుండి 6,000 యూనిట్ల నెగెటివ్ శక్తి (అపాయకరమైన) కలిగి ఉంటాడు. ఋషి పుంగవులు 3,000 నుండి 25,000 పాజిటివ్ యూనిట్లు కలిగి ఉంటారు.

పుస్తకంతో పాటు ఇచ్చిన కవర్‌లోని 3/4 అంగుళాల చిన్నటైల్ (Ceramic chip) బయటకు తీయండి. ఈశక్తియంత్రంటైల్ 21,00,000 యూనిట్ల పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయునట్లు శక్తిమయం చేయబడినది. దీన్ని ఓ అరగంట చేతిలో పట్టుకొండి. మీకు జబ్బులు లేక దీర్ఘకాలిక రోగాలు ఉన్నట్లయిన 40 నిమిషాల వరకు చేతిలో పట్టుకోండి. కాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ రోగులు ఒక గంట సేపు పట్టుకోవాలి. మీ ప్రాణ శక్తి 20,000 పాజిటివ్ యూనిట్ల అవుతుంది. దాదాపు ఆత్మజ్ఞానం పొందిన యోగులకు సహజంగా అంత ప్రాణశక్తి ఉంటుంది. అలా మీరు శక్తిటైల్‌ను చేతిలో పట్టుకొని ఉన్నప్పుడు 'నేను దేవుడి తత్వం కలిగి ఉన్న దివ్యాత్ముని' అని పదే పదే మనసులో అనుకోండి. ఆ తరువాత కూడా పైన చెప్పిన దానిని ఓ దేవుడి నామ మంత్ర జపం చేసినట్లుగా వీలయినప్పుడల్లా అనుకోండి.

ఇలా ఒక్క సారి శక్తిమయం చేసుకోగానే ప్రతి ఒక్కరి శక్తి స్థాయి దాదాపు 20,000 పాజిటివ్ యూనిట్లు అవుతుంది. పాజిటివ్ శక్తి అంటే అనుకూలమైన ప్రాణ శక్తి అని అర్థం. ఇలా మీ ప్రాణశక్తి

పెరగడము మాత్రమే కాదు, మీ ఆధ్యాత్మిక శక్తి 200 యూనిట్లు అవుతుంది. మీ ఆధ్యాత్మిక దైవ సంబంధమైన మార్గం తెరచుకొని మీ ఆరా (శరీరం చుట్టూ వ్యాపించి ఉండే కాంతి వలయం) దరిదాపుగా శాశ్వతంగా 20 అడుగుల విశాలం అవుతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ధ్యానసాధన చేసున్న వారు సైతం ఇంతటి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పొందలేకపోతారు.

జనులను తర్వగా శక్తిమయులను చేయడం సాధ్యం కాదు, కానీ ఈ పద్ధతిలో అది తక్కువ కాలంలోనే సాధ్యమవుతుంది.

కావున ఇట్టి ప్రయోజనము ఎందరికి వీలయితే అందరికి చేరాలని అలా తమని తాము శక్తివంతులను చేసుకోగలరిని నేను కాంక్షిసున్నాము.

ప్రాణశక్తిని పొందడం వల్ల కలుగు ప్రయోజనాలను నేను వేరుగా ఇవ్వడం జరిగింది. మీరు కోరుకున్నా కోరుకోకున్నా మీరు వీట వల్ల కొంత ప్రయోజనాన్ని పొందగలరు.

మీరు ఈ పుస్తకంలో వివరించిన సూచనలను సరిగా పాటించిన మార్గదర్శకత్వాన్ని సరిగా అనుసరించిన మీరు సంతోషాన్ని, ఆరోగ్యాని, ఐశ్వర్యాన్ని పొంది ఉన్నతంగా జీవించగలరు.

నీ సంతోషాన్ని నియంత్రించునది నీ మానసిక స్థితే ఎంతటి కష్టకాలంలోనైనా నేను సంతోషంగా ఉన్నాను అని మీరు భావించుకున్న మీరు సంతోషంగా ఉంటారు. నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను అని మీరు ఆలోచించిన మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

నేను ఐశ్వర్యవంతుడిగా ఉన్నాను అనుకున్న నీవు ఐశ్వర్యవంతుడిలా ఉంటావు సంతృప్తి చాలా అవసరం. దరిద్రరేఖకు దిగువన లేదా కాస్త ఎగువన ఉన్న వారితో మరియు అతి సామాన్య మధ్య తరగతి కుటుంబాలతో ఉన్న అనేకులతో నీ ఐశ్వర్య స్థితిని పోల్చుకో, అలాంటి బీదవారి ధనార్జనతతో పోల్చుకో. వారు బీదగా ఉన్నా సంతృప్తిగా ఉన్నారు.

నిన్ను నీవు బిర్లాలతో టాటాలతో, అంబానీలతో లేదా ఇతర ధనవంతులతో పోల్చుకోకు. ధనవంతులు మరియు సిరివంతులందరూ అందరూ నిజంగా సంతోషంగా ఉన్నారని నీవు అనుకుంటున్నావా ? వారు వారి ధన సంపదల కారణంగా సంతోషం లేకుండా ఉన్నారు. నీవు పొందిన ఈ ప్రాణశక్తి నీతోనే ఉంటుంది, నీ జీవితపు చివరి రోజు వరకు. మరణానంతరం కూడా నీ ఎముకలు మరియు శవభస్మం కూడా ఇట్టి శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. నీవు ఈ శక్తిని పోగొట్టుకోకుండా ఉండాలి.

ఈ శక్తిని మీరు తాత్కాలికంగానే పోగొట్టుకుంటారు, ముఖ్యంగా ఇతరుల బలమైన నరదిష్టి వల్ల లేదా వారు మీ యెడల చేయు చెడు ఆలోచనల వల్ల. శక్తి తగ్గడాన్ని మీరు సులువుగానే తెలుసుకోగలుగుతారు. చిన్న చిన్న శారీరక ఇబ్బందులు తలనొప్పి, శారీరంలో నొప్పులు, క్రోధం మొ॥నవి కలుగుతాయి. నీకు

ఎప్పుడైనా ఇలా అసౌకర్యంగా అనిపించినప్పుడు ఈ పుస్తకంలో తెలిపినట్లుగా దిష్ఠి (negative thought) తీసుకోండి, అప్పుడు మళ్ళీ మీ శక్తి పాజిటివ్ అయి గత సామర్థ్యాన్ని పొందగలరు. కొన్ని సందర్భాలలో మానసిక ఒత్తిడి మరియు విరుద్ధ భావోద్రేకాలు కూడా ప్రాణశక్తిని తగ్గిసాయి.

ఒక వేళ ఈ శక్తి నీకు శాశ్వతంగా ఏదో కారణాల వల్ల పోయిందని అనిపించిన నీవు నిద్రించు స్థానాన్ని మార్చుకో. ఇలా శక్తి కోల్పోవడమన్నది నాన్ అయోనైజింగ్ రేడియోషన్ (NIR) ఉత్పన్నమౌతున్న స్థలాలందు నిద్రించిన బంధుమిత్రుల ఇండ్లకు వెళ్ళినప్పుడు, లాడ్జీలలో బస చేసినప్పుడు ఇలా జరగవచ్చు. ఈ NIR అనేది మెల్లిగా నీ పాజిటివ్ శక్తిని తొలగించి నెగెటివ్‌గా మార్చుతుంది, ఎక్కువ సందర్భాలలో రెండు లేక మూడు రోజులు అట్టి స్థలమందు నిద్రించిన. నీవు మళ్ళీ అట్టి బస నుండి ఇంటికి తిరిగి వచ్చునప్పుడు శక్తిని పొందుతావు. మొదట చేసినట్లుగానే మళ్ళీ కొంత సేపు ఈ టైలును పట్టుకున్న శక్తికలుగును. ఎంతకాలం నీవు ఈ శక్తి కలిగి ఉంటావో అంతకాలం నీవు ఓ సిద్ధపురుషుడి అంతటి శక్తి కలిగి ఉంటావు. కావున నీ ప్రవర్తన కూడా నిస్వార్థ సేవతో ఓ మహాత్ముడిలా ఉండాలి.

ప్రేమ, కరణ, క్షమలాంటి సద్గుణాలను నీవు పెంపొందించుకోవాలి ; నీలోని దుర్గుణాలను, వ్యతిరేక ధోరణులను మరియు కోపము, ద్వేషము, అసూయలాంటివి తొలగించుకోవాలి. ఇలా శక్తియుతుడివిగా చేసుకోవడం ఓ గొప్పస్థాయి దీక్ష. భౌతికంగా ఉన్నత స్థాయి మహాత్ములంతటి ప్రాణ శక్తిని నీవు పొందుతావు. మాములుగా నీవు ఈ శక్తిని కోల్పోవు. ఈ శక్తిని నీవు మళ్ళీ మళ్ళీ పొందవలసిన అవసరం లేదు. ఇది నీ జీవితాంతము రోజు వరకు ఉంటుంది.

ఈ క్రింద సూచించిన లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఈ శక్తి పోయిందని లేదా సన్నగిల్లిందని నీవు గ్రహించి మళ్ళీ శక్తిని పైన తెలిపినట్లుగా పొందు .

1. నీవు బలహీనపడి లేదా అలసినట్లుగా అయినప్పుడు.
2. సరిగా నిద్ర పట్టనప్పుడు లేదా కలల నిద్ర ఉన్నప్పుడు.
3. ఉదయం నిద్రలేచినప్పుడు అలసిపోయినట్లుగా లేదా బద్ధకంగా అనిపంచినప్పుడు.
4. చెడు కలలు వస్తున్నట్లయిన అలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఓ అరగంట శక్తి టైల్‌ను పట్టుకొనుము. మళ్ళీ గత స్థాయి శక్తి నీకు వస్తుంది.

ఇలా శక్తి పోవడానికి గల కారణాలు తెలుసుకుందాం

1. ఇతరులు నీ యెడల చేసిన విరుద్ధ ఆలోచనల ప్రభావం (దిష్ఠి).
2. నీ స్వయం వ్యతిరేక ఆలోచనలు.
3. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి లేక ఆందోళనలు ఉన్న

4. తీవ్రంగా నెగెటివ్ భావోద్రేకాలు కలిగిన.
5. ఇతరమైన కారణాలు తొలగించుకోకున్న

దిష్ఠిని ఎలా తీసుకోవాలో వివరించిన విధంకా మీరు శక్తిటైల్ తో దిష్ఠి (negative thoughts) తీసేసుకోవాలి. అలా చేసిన కొన్ని గంటల అనంతరం కూడా మీకు స్వస్థత అనిపించకుంటే మరో సారి ప్రయత్నించండి. అలా రెండు రోజులు దిష్ఠి తీసుకుంటే మార్పు రాకున్న మీరు నిద్రస్తున్న స్థలాన్ని మార్చండి. 6/3 అడుగుల స్థలాన్ని (గతంలో నిద్రిస్తు ప్రదేశం) వదలి వేరే చోట నిద్రించండి. ఆరు నెలల్లో లేక ఒక సంవత్సరంలో ఇల్లు మార్చినా, ఆ ఇల్లు (ప్రదేశం) మీకు బాగలేకున్న. మందులు వాడుతున్నా మీ జబ్బు నయం కాకున్న నిద్రించు ప్రదేశం మార్చినా నీవు ఇల్లు మారినప్పుడు ఆ స్థలం మంచిదైన మందులు వాడడం వల్ల తొందరగా వ్యాధి తగ్గు ముఖం పడుతుంది. నిద్రించు స్థల ప్రభావం మనపై పడుతుంది. ఒకే గదిలో నివసించే మధ్యతరగతి స్థాయి వారికి ఇలా నిద్రించు స్థలాల మార్పు (మంచాన్ని వేరే చోటికి మార్చడం) ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు మంచాన్ని ఎత్తివేసి (ఒకవేళ వాడితే) గతం మంచం ఉన్న మధ్య (కేంద్రం) ప్రదేశానికి రెండు అడుగల దూరంగా క్రింద నిద్రించవచ్చు. అలా మీరు నెగెటివ్ స్థలాన్ని (negative spot) నుండి దూరంగా నిద్రించవచ్చు. నేను పరీక్షించిన అనేక సందర్భాలలో స్థలకేంద్రం (hot spot) మంచానికి మధ్యభాగాన గచ్చుపై ఉంటుంది. కావున స్థలం మార్చినప్పుడు గతంలోని పక్క మధ్యబాగాన నిద్రించకండి. అయితే ఇలాంటి వ్యతిరేక శక్తి ఉత్పన్న స్థలాన్ని (hot spot) గుర్తించడం చాలా కష్టం.

ఇంత ప్రయత్నించినప్పటికీ మీకు స్వస్థత చేకూరకుంటే మీరు కిరాయి ఇంట్లో ఉంటున్నట్లయితే ఇల్లును మార్చండి. మీరు నిద్రిస్తున్న స్థలం కారణంగా మీ శక్తి నెగెటివ్ అయినందుకుదాన్ని తొలగించుకోవడం అన్నది హీలింగ్‌లో చాలా ముఖ్యమైన విషయమని గుర్తుంచుకోండి.

ఇలాంటి విరుద్ధశక్తిని ప్రసరణన స్థలాన్ని గుర్తించగల డౌసిర్ (dowser) ను మీరు సంప్రదించిన అతను మీ ఇంటిలోని ఆ స్థలాన్ని గుర్తించగలడు. అతడిని మీరు నిద్రిస్తున్న స్థలంలోని ప్రతికూల శక్తిని తొలగించమని కోరవచ్చు. ఒక వేళ అతను అట్టి విరుద్ధ శక్తి ప్రసరణా కేంద్రాన్ని (hot spot) ఖచ్చితంగా గుర్తించిన ఈ శక్తిటైల్‌ను ఆ స్థానంలో 24 గంటలు పెట్టండి. ఇలాంటి స్పాట్‌ను గుర్తించే సరియైన డౌసర్‌ను పొందడం చాలా కష్టం. ఈ విధంగా శక్తిటైల్‌ను ఆస్థానమందు పెట్టుట ద్వారా విరుద్ధ శక్తిని నిర్మూలించి పాజిటివ్ చేయు అవకాశమున్నది. అలా 24 గంటలు శక్తిటైల్‌ను అక్కడ పెట్టిన తరువాత దాన్ని తీసి భవిష్యత్‌లో వాడుటకు భద్రపరుచకోండి.

ఇంత చేసినప్పటికీ మీకు స్వస్థత కలగకున్న మీ వ్యతిరేక ఆలోచనా ధోరణి మరియు విరుద్ధ భావోద్రేకాలే కారణమని గ్రహించవచ్చు. మీ విరుద్ధ భావోద్రేకాలను నిరోధించడానికి లేదా తొలగించు కోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఉద్యోగకారణంగానో, కుటుంబ సమస్యలు , ఆర్థిక సమస్యలు, ఆరోగ్యసమస్యల మొదలగు

ఈ పుస్తకంలో వివరించనట్లుగా సమస్యను గుర్చించి తగ్గించుకోవడానికి కారణాలల్లో మీకు మానసిక ఒత్తిడి ఉన్న కారణాలను ప్రయత్నించండి. మిమ్మల్ని మీరు స్పష్టపరచుకోవడమన్నది పైన తెలిపిన రెండు విధాల ప్రయోజనం తొలగించుకోవడం మరియు శక్తిమయం చేసుకోవడంపై ఆధారపడి ఉన్నది. అలా చేసినా బ్యాక్టీరియా (bacteria), సూక్ష్మక్రీములు లేదా వైరస్ కారణం కావచ్చు. లేకుండా ఇతర చిన్న కారణాలైనా ఇంకా జబ్బుతో ఉంటారు. అలాంటప్పుడు మీరు ఆలోపతి వీటి కారణంగా కూడా పెద్ద కారణాలు తీసివేసినా వైద్యుడి వద్దకు వెళ్ళాల్సి ఉంటుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో మీరు టైల్ ద్వారా శక్తి పొందినప్పటికీ, మీ వ్యతిరేక ఆలోచనల కారణంగా లేక విరుద్ధ భావోద్రేకాల కారణంగా వాటిని తొలగించుకోనంతవరకు తరచుగా శక్తి కోల్పోతుంటారు.

మీ రోగకారణాన్ని మీరు సరిగ్గా తెలుసుకోవాలి. మీరు నిద్రిస్తున్న స్థలం అనుకూలమైనదోకాదో తెలుసుకొనుటకు ఏవరైనా ఆరోగ్యమైన వ్యక్తిని ఆస్థలంలో కొన్ని రోజులు నిద్రపోమ్మని చెప్పి, ఆ వ్యక్తికి చెడు కలలు లేదా కలత లేనట్లయితే అట్టి కొత్త ప్రదేశాన రోగంతో బాధపడేవరు నిద్రించవచ్చు.

నేను ఇలాంటి చెడు స్థలాలను (spots) సులభంగా గుర్తించుటకు పరికరాన్ని రూపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. నేను ఇట్టి ప్రయత్నంలో ఉన్నప్పటికీ అట్టి పరికర రూపకల్పనలో విజయం సాధించలేకపాయాను.

నేను సద్గుణాలకు మరియు సేవా దృక్పదానికి ఎందుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాను ? మన సమస్త ధార్మిక గ్రంథాలు ఈ విషయం తెలుపుతాయి. నేను ధ్యాన సాధన చేయు 500 సాధకులను పరీక్షించినప్పుడు, వారు 10 నుండి 15 సంవత్సరాలుగా ధ్యానం చేస్తున్నప్పటికీ ఒకరికీ ప్రాణశక్తి కానీ లేక ఆధ్యాత్మిక శక్తికానీ సాధన చేయని వారి కంటే ఎక్కువ లేదు. ఎలాంటి ధ్యానం గూర్చి అవగాహన లేని కొన్ని సామాన్యలు ఆధ్యాత్మి శక్తిని కలిగి ఉన్నారని నేను గుర్తించాను. మరి అలాంటి సామాన్యులు ఎలా ఈ ఆధ్యాత్మిక శక్తిని సాధించారో మేము తెలుసుకోవాలని అనుకున్నాము. మేము అలాంటి వారు నివసించే ప్రదేశాలకు వెళ్ళి చుట్టు ప్రక్కల వారిని కనుగొన్న తరువాత వారు ఎంతో మంచి వారని, వీలయినంతగా ఇతరులకు సహాయం చేసే గుణం కలవారని కనుగొన్నాము.

ఎలాంటి స్వార్ధగుణము లేకుండా వారు ఎలా ధనిక మరియు బీద అనే తేడాను పట్టించుకోకుండా ఎలా ఇతరులకు సహయం చేస్తారో మేము ఇతరుల ద్వారా విన్నాము. సద్గుణ సాధనయే కాక, ప్రాణశక్తిని ఎక్కువ కలిగి ఉన్నవారు ఎక్కువ పాజిటివ్ శక్తి ఉన్న స్థలాలలో ఉంటున్నారు. కేవలం ధ్యాన సాధనయే కాక నిస్వార్ధ సేవాగుణాన్ని మరియు సద్గుణాలను పెంపొందించుకోవడం వల్ల పాజిటివ్ శక్తి ఎంతగానో పెరుగుతుంది. ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి ప్రాణ శక్తి పెరుగుతుంది, కానీ అది నేటి కాలంలో నిలవడం లేదు. గతకాలం వారు పొందిన శక్తిని తమతో నిలుపుకున్నారు కావున అత్మసాక్షాత్కారం పొందే స్థాయి వరకు

ఎదిగారు. ఈ మధ్యకాలంలో ధ్యానం, అగ్నిహోత్రం, హోమం మరియు యజ్ఞాల ద్వారా తమలో ప్రాణశక్తిని పెంచుకొని నిలుపుతున్న వారిని చూడలేదు. వారు అలా పెరిగిన శక్తిని ఎందుకు నిలుపుకోలేక పోతున్నారో మేము పరిశోధించాము. నాకు కొంతగా అర్ధమైనా, ఇంకా ఎక్కువగా శోధన చేయవలసి ఉంది. మన టైల్ శక్తియంత్రం ద్వారా వ్యక్తి శక్తిమయం అతి కొద్ది కాలంలోనే కాగలడని, ఇది అతి సులభమైన శక్తి వృద్ధి కారణి అని తెలపడం జరిగింది.

మంత్ర దీక్ష

ఈ మంత్ర దీక్ష లేక సాధనాదీక్షను ఏ గురువూ ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. స్వయంగానే నీవీ దీక్ష తీసుకోవచ్చు. ఓ రోజు శుభ్రంగా స్నానం చేయండి, మీ సమస్యలను మరియు ఆందోళనలను ప్రక్కన పెట్టండి, లోన బయట శబ్దకాలుష్యం లేని ఒక ప్రశాంత స్థలము నందు కూర్చోండి. నేలపై కూర్చోవడం మీకు వీలుకాకుంటే, చేతులు ఒడిలోపెట్టుకొని ఒక కుర్చీపై కూర్చోండి. దీర్ఘంగా కొన్ని సార్లు శ్వాస తీసుకొని విశ్రాంతి పొందండి. సూర్యుని కంటే రెట్లు ఎక్కువ ప్రకాశం ఉన్న కాంతిని మానసికంగా భావించండి. ఈ కాంతి యొక్క శక్తి మీ శరీరంలోకి ధారగా ప్రవేశిస్తున్నట్లుగా కొన్ని నిమిషాలు భావన చేయండి. “నేనే దివ్యమైన పరబ్రహ్మాన్ని” అని పది సార్లు అనుకోండి.

ఇప్పుడు మీరు దీక్ష పొందినట్లే, పైన చెప్పినట్లు పరబ్రహ్మ మంత్రాన్ని పదే పదే వీలయినన్ని సార్లు అనుకోండి. అలా మానసికంగా, అనుకోవడమే కాక వీలయితే వీలయినన్ని సార్లు ఆవాక్యం వ్రాయండి. ఇలా మీకు మీరు శక్తిపొందడమే కాక మీ కుటుంబ సభ్యులందరూ పాజిటివ్‌గా శక్తియుతులయ్యేలా (టైల్‌తో) చూడండి.

ఇతరులను మీరు శక్తియుతులను చేసే ముందు వారి దిష్టి సూచించిన విధంగా తీసివేయండి. ఆ తర్వాత ఈ శక్తిటైల్‌ను ఓ అరగంట పట్టుకొని కూర్చొనెలా చూడండి. వారు దీర్ఘకాలిక రోగులైతే మొదట వారి పక్క (నిద్రించు స్థానము / మంచం) మార్చి అప్పుడు వారిని శక్తిమంతులను చేయండి. నిద్రించు స్థానం మార్పడం వల్ల వారు ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతారు. తెలిపిన కొన్ని ప్రయోజనాలను వారు పొందవచ్చు. బహుశా వారి రోగనిరోధక సామర్థ్యం పెరగవచ్చు; వారు కుడి మెదడు బాగా పని చేయడం ద్వారా వారు ఎక్కువగా క్రియాశీలులుగా మారవచ్చు.

ఏ ప్రయోగం చేసే ముందు ఈ పుస్తకంలో తెలిపిన సూచనలను బాగా జీర్ణించుకోండి. సమయానుకూలంగా అప్పుడప్పుడు మీ దిష్టిని తొలగించుకుంటూ మీ కుటుంబసభ్యుల దిష్టిని సైతం తీస్తుండండి, మళ్ళీ శక్తియుతం చేసుకుంటుండంది. మీరు ఆ విధంగా ఇతరులను శక్తి యుతం చేసినందుకు వారు భౌతికంగా మహాత్ములయ్యారని, వారి కీయా శీలత పెరుగుతుందని, వారి రోగనిరోదక శక్తి ఎంతో పెరిగిందని

చెప్పండి.

అధిక (పాజిటివ్) అనుకూల శక్తి పొందడం వలన ప్రయోజనాలు

విశ్వానికి ఆధారము మరియు నియంత్రణ చేయునదియే విశ్వశక్తి (బ్రహ్మము). ఈ విశ్వశక్తి లేక ప్రాణశక్తి నీలోనే ఉన్నది. ఈ పాజిటివ్ శక్తిని నీవు ఎప్పుడైతే పొందుతావో అప్పుడు నీరోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఆ విధంగా నీవు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోని ఆరోగ్యంగా ఉండగలవు, రోగాల తీవ్రతను తగ్గించగలవు.

ఈ పాజిటివ్ శక్తి నీకు సహకరిస్తుంది

1. ఎక్కువ క్రీయాశీలత పెరుగును మరియు శక్తి పెరుగును.
2. ఎక్కువ తెలివైన వారుగా అవుతారు.
3. దీర్ఘకాలిక రోగాలను స్వస్థపరచుకోగలరు లేదా నివారించుకోగలరు.
4. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోగలరు.
5. కుడి మెదడు క్రీయాశీలత పెంచగలరు.
6. నిర్ణయ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోగలరు.
7. మీ పని నైపుణ్య సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోగలరు.
8. వాక్శుద్ధి (మీరు అన్నది జరుగుట) సాధిసారు.
9. సత్సంబంధాలు పెరుగుతాయి.
10. దీర్ఘాయువు పొందుతారు.
11. జీవితాన్ని విజయవంతంగా జీవిస్తూ సంతోషాన్ని పొందుతారు.

ఇలా మీరు ఓ ఉన్నతమైన జీవితాన్ని భౌతికంగా, మానసికంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా పొందుతారు, అలా ఆందోళనలను తగ్గించుకొని లేదా నిర్మూలించుకొని సంతోషంగా జీవించుతారు.

మీరు సక్రమమైన ఆలోచనా ధోరణితో ఎక్కడైనా విజయవంతంగా జీవించడానికి ఈ పాజిటివ్ శక్తి ఉపయోగపడుతుంది. మీ సహస్రారము మరియు ఇతర చక్రాలు శాశ్వతంగా నాలుగు అడుగులు విస్తరిస్తుంది మరియు మీ ఆరా 20 అడుగులంతటి వైశాల్యన్ని శాశ్వతంగా పొందుతారు. మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గం తెరుచుకుంటుంది. క్రమక్రమంగా మీరు ఆధ్యాత్మికంగా పరిణతి చెందుతారు. అలా మీరు సత్యాన్ని దర్శించగలుగుతారు.

విశ్వశక్తి (బ్రహ్మన్)

భారతీయ వేదోపనిషత్తుల ప్రకారం విశ్వశక్తి లేక బ్రహ్మన్ అణువు మొదలు బ్రహ్మండాన్ని ప్రతి

క్రియలోనూ నియంత్రిస్తుంది. ఈ విశ్వశక్తి విశ్వమంతటా ఉనికి కలిగి ఉండి విశ్వంలోని ప్రతి వస్తువులోనూ ఉంటుంది.

ఈ విశ్వశక్తి గ్రహాలలోనూ మరియు వాటి అంతర్ బాగాలలోనూ, గెలాక్సీలంతటా, గెలాక్సీల అంతర్భాంగంలోనూ,

ప్రతిజీవి, నిర్జీవమైన పదార్దాలలోనూ వ్యాపించి ఉనికి పొంది ఉంది. బ్రహ్మము, ప్రాణ, చీ(Chi), కీ(Ki) మాన (Mana), ఆర్గోన్ (Orgone) మొ॥ అనేక పేర్లతో దీన్ని ప్రపంచంలోని విభిన్న సంస్కృతులున్న వారు పిలుస్తారు.

ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ విశ్వశక్తి విశ్వమంతటా ఉనికి కలిగి ఉండడమే కాక విశ్వంలోని ప్రతి వస్తువు, గ్రహము, నక్షత్రము, గెలాక్సీలు వివిధ స్థాయిలలో ప్రసరణము గావించబడుతుంది. కీ.శే. 1900 ప్రారంభంలో శాస్త్రవేత్తలు ఈ శక్తిని గుర్తించి శూన్యకేంద్రిత శక్తి (Zero point energy)గా గుర్తించారు. ఈ శక్తి పాజిటివ్‌గా కొన్ని సార్లు, నెగిటివ్‌గా కొన్ని సార్లు ఉంటుంది. ప్రాణులకు పాజిటివ్ శక్తి శుభకారిని మరియు నెగిటివ్ శక్తి హానికారిని.

ఈ శక్తి యొక్క ప్రసరణ ఒక వస్తువు మరియు స్థలములో భిన్న భిన్న స్థాయిలలో ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భలలో కొలవడానికి వీలుగా అతి ఎక్కువ పాజిటివ్ లేక నెగిటివ్‌లో ఈ శక్తి ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో ఆ శక్తి ఉత్పాదన తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న కారణంగా ఆ స్థానాలు గుర్తించడం కష్టమౌతుంది. కారణం ఇతరమైన వివిధ వస్తువులు ఎక్కువ స్థాయిలో శక్తి ప్రసరణలు చేయును కావున. ఈ విశ్వశక్తి ఫ్రీక్వెన్సి డిపెండెంట్ (frequency dependent) కానందున వివిధ వస్తుజాలం నుండి ఉత్పన్నమౌతున్న ఇట్టి శక్తిని వేరు చేసి కొలవడం కష్టమౌతుంది. ఎక్కువ స్థాయిని కొలవడం వీలవుతుంది. కానీ తక్కువ స్థాయిని విడుదల చేయు వస్తుజాలం ఉన్నందున వానిని కొలవడం వీలుకాదు.

ఈ శక్తికి విద్యుత్ అయస్కాంత శక్తి తరంగాల గణతత్వం ఉంది. ఈ వాస్తవాలు మళ్ళీ మళ్ళీ నిర్వహించిన పరిశోధనలు వెల్లడిచేసాయి. ఈ శక్తికి ఈక్రింది లక్షణాలు ఉన్నాయి.

1. ఒక కేంద్రం(point) నుండి శక్తి ప్రసరణ రేడియో తరంగాలు అన్నిదిక్కులా చేసినట్లుగా, విశ్వశక్తి
కూడా అన్నిదిశలలో పాజిటివ్‌గా కానీ నెగెటివ్‌గా కానీ ఆయా స్థానాల నుండి ప్రసరణలు చేయును.
2. ఈ శక్తి కేవలం ఊర్ధ్వముఖంగానే (పై దిక్కుకు) ప్రసరిస్తుంది. రెండవ అంతస్తులో ఉన్న శక్తి, ఆపై ఉ
న్న అంతస్తులను ప్రభావితం చేస్తుందే తప్ప క్రింది అంతస్తులను ప్రభావితం చేయదు.
4. యాంత్రికమైన పద్ధతులను వాడి ఈ శక్తిని కూడా మైక్రోతరంగాల మాదిరి కేంద్రీకృతం చేసి వాడవచ్చు.
5. ఇన్‌వర్స్ స్క్వేర్‌లా (inverse square law) ప్రకారము ప్రసరించును.

6. మైక్రోతరంగాల మాదిరిగానే ఈ శక్తి నీరును ఆర్గనైజ్ చేయును.

7. పాజిటివ్ శక్తికి గురి కావడం వల్ల వ్యక్తుల ప్రాణశక్తి పెరుగును, రోగనిరోధక శక్తి వృద్ధి అగును, రోగాలను దరికి రానీయని సామర్థ్యము పెరుగును మరియు ఇతరమైన అనేక ప్రయోజనాలు కలుగును, నెగెటివ్ శక్తి వల్ల రోగములు కలుగును, క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్‌లాటి రోగములు శాశ్వతముగా నివారించుట కష్టమగును. ఈ నెగెటివ్ శక్తిని తొలగించకుండా చేయు ఎట్టి చికిత్స అయినా ఎక్కువ ఫలితాలివ్వవు.

8. సూర్యుని నుండి ప్రవహించే శక్తిలో పూర్తిగా విద్యుత్ అయస్కాంత ఆవరణ (electro magnetic spectrum) తో పాటు రేడియో, మైక్రో, తరంగాలు, కాంతి, ఇన్‌ఫ్రా రెడ్ (infra red), నీలలోహిత కిరణాలు (ultra violet) ఎక్స్ – రే కిరణాలు మొదలగునవి ఉన్నాయి. విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలలోని కొన్ని పాజిటివ్‌గా, కొన్ని నెగెటివ్‌గా ఉంటాయి. కొన్ని తరంగాల (frequences) న్యూట్రల్‌గా ఉన్నాయి.

9. ప్రతి ప్రాణిలోనూ ఈ శక్తి కొద్దిగా ఉంటుంది. మనుషులు, జంతువులు మరియు మొక్కలలో ఈ శక్తి అవి జీవించినంత కాలం ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే అవి మరణిస్తాయో అప్పుడు ఈ విశ్వశక్తి విశ్వశక్తిలో కలిసిపోతుంది. ప్రాణి పుట్టుక (గర్భంలో) అయినప్పుడు ఈ శక్తి ప్రతీ ప్రాణిలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

10. కొందరు సూక్ష్మ శక్తులను గ్రహించ గల వాళ్ళు ఉన్నారు. అలాంటి వాళ్ళు దేవాలయాలు, జలపాతాలు, నదీ తీరాలు, స్పా మొదలయిన చోట ఉన్న పాజిటివ్ శక్తిని గ్రహించగలరు.

11. సూర్యగ్రహణ సమయంలో నెగెటివ్ శక్తి, ఎక్కువ స్థాయిలో ఉత్పన్నమై జనులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ ప్రతికూల ప్రభావం గ్రహణం అయిపోగానే తొలగిపోతుంది, అలాగే అట్టి ప్రభావానికి గురి అయిన స్థలాలు మరియు జనులు తమ గత సహజ శక్తి స్థితికి పోతారు.

12. విశ్వశక్తి నీటిని పాజిటివ్‌గానో లేక నెగెటివ్‌గానో ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ శక్తి ఎంత తీవ్రతతో మరియు ఎంత సమయముండునో దానిపై నీరు పొందు శక్తి ప్రభావం ఉంటుంది.

13. ఇట్టి ప్రభావత్వాన్ని ఆధారం చేసుకొని విశ్వశక్తిని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరముల సహాయముతో కొలవవచ్చును.

14. శుక్రకణము మరియు అండము ఫలదీకరణము (కలసిన) సమయంలో విశ్వశక్తి అందులోకి ఆకర్షించుకోబడి జీవుడు శరీరము విడుచునంత కాలము ఉండును.

15. మనము శ్వాసించు గాలిలో, తినే తిండిలో, తాగే నీటిలో, నివసించు స్థలములో ఇలా అన్నింటా విశ్వశక్తి ఉంది.

16. వివిధ స్థాయిల్లో, ఈ శక్తి పాజిటివ్‌గానో లేక నెగెటివ్‌గానో విడుదల చేయు స్థానాలు అనేకమున్నవి. వాటిలో కొన్ని తీవ్రముగా నెగెటివ్ శక్తిని విడుదల చేయునవి కొన్ని ఉంటాయి. మీరు ఇలా నెగెటివ్ శక్తి ఉత్పాదక స్థలాలలో నిద్రించినట్లయిన, దీర్ఘకాలిక రోగాలతో తప్పక బాధపడుతారు. తీవ్ర స్థాయిలో నెగెటివ్ శక్తిని విడుదల చేయు స్థానాలు పైకి 300 అడుగుల వరకు తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. కొన్ని మాత్రం పై ముఖంగా కాక, చుట్టూతా 100 నుంచి 150 అడుగుల వరకు, వారిని అడ్డుకొనే వాటిపై ఆధారపడి నెగెటివ్ శక్తిని వెదజల్లుతాయి.

17. శూన్య శక్తి (జీరో పాయింట్ ఎనర్జీ): క్రీ.శ 1900 ప్రారంభంలో శాస్త్రవేత్తలు ఓ పెటికను తయారు చేసి దానిలోని వివిధ రకాల శక్తులనన్నింటిని ఖాళీ చేసారు. దానిలోని ఉష్ణోగ్రతను పూర్తి శూన్యతతో -273^0 కెల్విన్ (టి=0) స్థాయికి తగ్గించారు. వారికి తెలిసిన అన్ని రకాల శక్తులను, భూ ఆకర్షణ శక్తి, విద్యుత్ అయస్కాంత శక్తుల లాంటివన్నింటిని ఆ పేటిక నుండి తొలిగించారు. అయినప్పటికీ వారికి దానిలో ఇంకా ఏదో శక్తి ఉందని తెలిసింది. దానినే వారు జీరో పాయింట్ ఎనర్జీ అని నామకరణం చేసారు. మన ఋషులు దానిని 'బ్రహ్మము' అని అన్నారు.

మీకు వీలయినన్ని సార్లు ఈ క్రింది వాక్యాలను ప్రతి దినం మననం చేయండి.

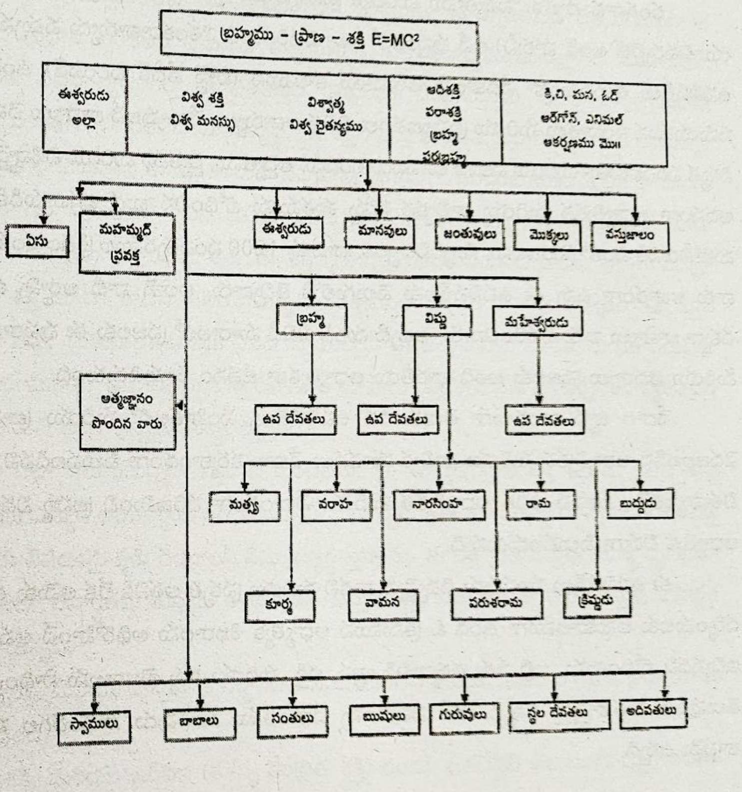
1. నేను విశ్వ శక్తితో ఒకటై ఉన్న వాడిని మరియు నాకు అనంత సృజనాత్మక శక్తి ఉంది.
2. విశ్వశక్తి నాలో ఉండి, నా గుండా ఈ ప్రపంచమంతటా వ్యక్తమౌతోంది.
3. విశ్వశక్తి నా గుండా ప్రవహించును.
4. కాంతిమయ విశ్వశక్తి నన్ను ఆవహించును.
5. విశ్వశక్తి యొక్క ప్రేమ నన్ను వికసింపజేయును.
6. నాలో ఉన్న విశ్వశక్తి ఇప్పుడే ఇక్కడే అద్భుతాలు సృష్టిస్తున్నది.
7. ఇట్టివి చేయుటకు విశ్వశక్తి నా గుండా పనిచేయుచున్నది.
8. నా ఉన్నతాత్మ నేను చేయు క్రియలన్నింటిలో నాకు మార్గదర్శకత్వం చూపుతున్నది.

బెకన్ గారు తన పుస్తకంలో కొన్ని సమస్యల గూర్చి తెలిపినట్లుగా విశ్వ శక్తి ద్వారా వాటిని వివరించవచ్చు. ఎన్.ఐ.ఆర్ ప్రభావం కారణంగా అన్ని కణాల నుండి మరియు అన్ని అంగాల నుండి శక్తి బహిర్గతం (రేడియేషన్) జరుగుతోంది. నేనెక్కడున్నా విశ్వశక్తి ఉన్నది అంతా సరిగానే ఉంటుంది.

విశ్వశక్తి యొక్క నిరూపణం

1. గర్భము దాల్చునపుడు స్త్రీ పొందు పాజిటివ్ శక్తి (గర్భిణీ కళ)
2. పల్లెటూరు కోడిగుడ్లలో ప్రాణశక్తి ఉండగా అదే ఫారం గుడ్లలో ప్రాణశక్తి లేదు. ఫారం గుడ్ల వల్ల కోడి పిల్లలు పుట్టవు.
3. మొలకెత్తిన గింజలలో మరియు విత్తులలో వాటికి నీటితో సంబంధమేర్పడగానే పాజిటివ్ శక్తిని పొందును.
4. యంత్రములు, మంత్రములు, అగ్ని హోత్రములు, యజ్ఞములు, హోమములు అన్ని ఉన్నతంగా పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి.
5. ప్రాణిక్ హీలింగ్, రేకీ చికిత్స లాంటి వాటిల్లో ప్రాణశక్తిని ఉపయోగిస్తారు.
6. వేదాలు, ఉపనిషత్‌లు బైబుల్, ఖురాన్ మరియు ఇతర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు ఈ శక్తిని గూర్చి చెబుతాయి.
7. పిల్లల చక్రాలు తెరచుకొని ఉండి 200 నుండి 400 యూనిట్ల వరకు పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి. ఈ శక్తి ఉత్పన్నం వారికి ఎనిమిదవ సంవత్సరము వరకు నిలిచి ఉంటుంది; తల్లి గర్భాన అండం ఫలదీకరణ సమయమున పొందిన ప్రాణశక్తి కారణముగా.
8. పిల్లలు దేవుళ్ళ వంటి వారు. వారు పెద్దలకు పాదాభివందనం చేయరాదు.
9. యురేనియమ్ మరియు ఇతర రసాయనిక ప్రతిక్రియల ద్వారా శక్తి వెలువడును.
10. విశ్వాన్ని నియంత్రిస్తున్న ఈ శక్తి, అయిదవ శక్తియై ఉంది.
11. ఆహారం, గాలి, నీరులో బ్రహ్మన్ని కలిగి ఉండును.
12. బ్రహ్మము ప్రతి ప్రాణిలోను మరియు వస్తుజాలములోను ఉనికి పొంది ఉంది.
13. జీవాత్మ మరియు పరమాత్మ ఒకటియే.
14. ఔషధాలు, విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలు, ఏక అనేక మూల పదార్థాలు ఈ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి.
15. శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని వందల సంవత్సరాల క్రితమే ఇది శూన్య కేంద్రిత శక్తి (జీరో పాయింట్ ఎనర్జీ) అని కనుగొన్నారు. వారికి తెలిసిన విభిన్న శక్తుల ఉపాదులను తొలగించిన అనంతరం ఈ శక్తి -273 డిగ్రీల కెల్విన్ వద్ద ఉనికి కలిగి ఉంది. ఈ శక్తి మరియు విశ్వశక్తి ఒక్కటే.
16. ఈ విశ్వంలోని ప్రతీ వస్తువు ప్రాణశక్తిని విడుదల చేయును; అయితే వివిధ స్థాయిలలో కొన్ని పాజిటివ్‌గా, కొన్ని నెగెటివ్‌గా.
17. ధ్యానం, ప్రాణాయామము ప్రాణశక్తిని ఉత్పన్నం చేయును.

బ్రహ్మము (విశ్వశక్తి)



చిత్రం-1 ఉన్నతమైన దేవతల నుండి మానవుడి వరకు ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ విశ్వశక్తి ఎలా ఉందో తెలుపును. అలాగే వివిధ మత సంప్రదాయాలు ఈ విశ్వశక్తిని ఇచ్చు పేర్లను ఇవ్వడం జరిగింది.

ఉపనిషత్తుల ఎడల విశ్వాసము

"ఉప నిషత్తులు తార్కికత నుండి ఉద్భవించినవి కాక ఆధ్యాత్మికత జీవన అనుభవాల వల్ల వచ్చినవి. మరి జీవితము సిద్ధాంతీకరణ కాదు; అందులో విరుద్ధ శక్తులు దాగి ఉన్నవి" – రవీంద్రనాథ్ టాగూర్

రంగనాథ స్వామి "విశ్వత్వము మరియు ప్రసన్నత్వము పై వేదాల భాష్యం (వైదిక్ విజన్ ఆఫ్ యూనివర్సలైట్ అండ్ హార్మనీ) అనే పుస్తకంలో ఇలా వివరించారు "శంకరాచార్యుడు వచ్చునంత వరకు ఉపనిషత్తులు తెలువకుండా వేదకాలపు తరువాయి కాలమున (పోస్ట్ వేదీక్ పిరియడ్) ఉండెను. అదే సమయమున సంహితలు మరియు బ్రహ్మణములు వివిధ ఆచార్యులు, మేధావులచే భాష్యాలు చెప్పబడుతూ, విస్తృత పరచబడుతూ మరియు వెలుగు చూపబడుతుండెను. అద్వైతము, ద్వైతము మరియు విశిష్టాద్వైతమునకు అదనంగా ఆధ్యాత్మికత మరియు తాత్వికత గొప్ప మతమును బోధించిన బుద్ధ భగవానుడికి మరియు మహావీరునికి ఎంతో ప్రేరణనను, స్ఫూర్తినిచ్చాయి. దాదాపు 1200 సంవత్సరముల క్రితం శంకరాచార్యుల వారు అజ్ఞాతంగా ఉన్న ఈ ఉపనిషత్తులను వెలుగులోకి తెచ్చినారు, అలాగే వాటి అర్థాన్ని భగవద్గీతపై చక్కగా భాష్యాలు వారు వివరించినారు. అప్పటి నుండి వివిధ మార్గాలలో ప్రజలకు ఈ పుస్తకాల భావాలు మరియు ఆదర్శాలు ప్రజలకు అంది భారతీయ ఆధ్యాత్మికతా జీవనం రూపుదిద్దుకుంది.

వేదాల జ్ఞాన కాండలుగా తెలుపబడిన ఉపనిషత్‌లు, సంహితలలో మరియు బ్రాహ్మణాలలో వెదజల్లబడిన ఆధ్యాత్మికత మరియు తాత్విక సూచనలు వేదాల కర్మకాండంగా పిలువబడినవి. క్రమంగా విశ్వవ్యాపితమై, మానవ జీవిత ఆధ్యాత్మికత మరియు వేదాంతంగా పరిణమించి బ్రహ్మ విద్య మరియు ఆధ్యాత్మిక విద్యగా పిలువబడుచున్నది.

ఈ ఉపనిషత్తులు మానవుడు దివ్యమైన వాడని మరియు ప్రకృతి అతనికి లేక ఆమెకు ఈ సత్యాన్ని దర్శించుటకు అనుకూలముగా ఉండి ఓ క్రమమున ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలను అధిరోహించే అవకాశమును ఇచ్చినదని బోధించును. ఇట్టి సత్య దర్శనానికి జ్ఞాన, భక్తి, మరియు కర్మ యోగాలను సాధించవచ్చునని తెలుపునదే మతశాస్త్రమై ఉన్నది. ఇదే విషయాన్ని వేదాంతము మానవుడు సాధించగల సత్యదర్శనా శాస్త్రమై ఉన్నది.

శూన్య కేంద్రిత శక్తి (జీరో పాయింట్ ఎనర్జీ)

కొన్ని వందల సంవత్సరాల క్రితము శాస్త్రవేత్తలు ఒక పేటిక నుండి భూ ఆకర్షణ, విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలు మరియు బలమైన, బలహీనమైన న్యూక్లియర్ శక్తులను తొలగించిన అనంతరం, -273^0 కెల్విన్‌ల శూన్యతలో వారు ఆ పేటిక యందు మరో ఏదో శక్తిని కనుగొన్నారు. వారు దానిని శూన్యకేంద్రిత శక్తి అని పిలిచారు. ఈ శక్తియే విశ్వమంతటా ఉనికిని కలిగి ఉన్న విశ్వశక్తి లేక బ్రహ్మము.

తదుపరి ఐన్‌స్టన్ మరియు స్టెర్న్ అను శాస్త్రవేత్తలు అలా పూర్ణ శూన్యతలో నిలచి ఉన్న శక్తిని శూన్య కేంద్రిత శక్తిగా నిర్ధారించారు. నేను కేవలం మళ్ళీ మళ్ళీ పరీక్షించి గ్రహించిన విషయాన్నే ఇక్కడ తెలుపుతున్నాను. ఈ విశ్వశక్తియే (బ్రహ్మము) విశ్వమంతటికీ ఉపాదిత శక్తి అని భారతీయ ఉపనిషత్తులు తెలుపుతున్నాయి.

ఈ విశ్వ శక్తి విశ్వమంతటా ఉనికి కలిగి ఉంది. కొన్నిసార్లు ఇది పాజిటివ్‌గా లేక నెగెటివ్‌గా ఉంటుంది. అది ప్రధాన పరిశీలన ఏమనిన, విశ్వములోని ప్రతి పదార్థాము ఎలక్ట్రాన్‌ల మొదలుకొని గెలాక్సీల వరకు వివిధ స్థాయిలలో ఈ విశ్వశక్తిని ప్రసరింప చేయుచున్నవి. నీటిపై ఈ శక్తి చూపు ప్రభావాలను సులువుగా ప్రసరింపచేయు చున్నవి. ఈ శక్తిని నీరు పొందిన ప్రభావాన్ని బట్టి కొలవవచ్చు. కాని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నట్లు ఈ శక్తి తరచుగా వచ్చిపోవు (ఫ్రీక్వెన్సి డిపెండెంట్)తత్వము లేని కారణంగా తక్కువ తీవ్రత గల స్థాయిలలో దీనిని ఇప్పటి వరకు అందుబాటులో ఉన్న ఏ పరికరముతో కూడా కొలవలేము. ఈ విషయ నిర్ధారణను బట్టి ఈ శక్తి ఫ్రీక్వెన్సిపై ఆధారపడునది కాదని అలాగే విద్యుత్ అయస్కాంత శక్తి కూడా కాదని తెలియుచున్నది. విశ్వములోని ప్రతి వస్తువు మాత్రం ఈ శక్తిని అనుకూలముగానో, ప్రతికూలముగానో వివిధ స్థాయిలలో వెదజల్లుచున్నది. భూమి నుండి వెలువడు అయస్కాంత భూమికతతో ప్రభావితమై కొన్ని రేఖాగణిత రూపాలు (జీయోమెట్రిక్ ప్యాటర్న్‌స్)శూన్యకేంద్రిత శక్తి యొక్క ఉనికిని కలిగి ఉన్నవని నిర్ధారితమైనది.

ఇలా ఎలా జరుగుచున్నదో నేను వివరించలేను. ఈ శూన్యకేంద్రిత శక్తి (ZPE) ఇతర అన్ని శక్తులు మరియు విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలకు భిన్నంగా స్వతంత్రత కలిగి ఉన్నది అన్న నా పరిశీలనపై శాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయమై కృషి చేయాలని నేను అభ్యర్థిస్తున్నాను. ఈ శక్తి ప్రతి వస్తువు యొక్క ధృవమైనా వివిధ స్థాయిలలో బహిర్గతమౌతున్నది. అయితే ఒక వస్తువు శక్తి బహిర్గతానికి మరో వస్తువు బహిర్గత స్థాయికి తేడా ఉన్నది.

(విశ్వశక్తి, మరియు దాని ఉనికి నిర్ధారణకు సంబంధించిన ఎక్కువ సమాచారానికై ఆ అధ్యాయాలు చూడండి)

విశ్వశక్తి, మరియు జడ్‌పిఇ (శూన్య కేంద్రిత శక్తి) రెండూ ఒకటేనని తెలుసుకోవచ్చు; కారణం ఇది విశ్వమంతట ప్రతి వస్తువులోనూ ఉన్నది. వేరు వేరు తత్వాలు గల రెండు శక్తులు ఒక గుణతత్వాన్ని కలిగి ఉనికిని కలిగి ఉండలేవు. కావున ఇవి రెండు తెలుసుకోదగిన ఒకే శక్తి అయి ఉన్నది.

విశ్వ ప్రార్థన

1. ఓం ఓం ఓం
2. అహం బ్రహ్మాస్మి (5 సార్లు)
3. నేను బ్రహ్మాన్ని (5 సార్లు)
4. విశ్వశక్తి యొక్క కొంత భాగము నాలో ఉంది (5సార్లు)
5. నేను దివ్యంగా జన్మించాను; నేను దివ్యత్వాన్ని (5 సార్లు)
6. నేను దివ్యత్వాన్ని కావున నేనెప్పుడూ ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉండాలి. (5సార్లు)
7. నా సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల సామర్థ్యము మరియు శక్తి నాకుంది. నన్ను నేను స్వస్థ పరచుకొని నా ఒత్తిడిని
   నివారించుకోగలను. (5 సార్లు)
8. ప్రతీరోజూ, ప్రతీ విషయంలోనూ నేను క్రమంగా బాగవుతున్నాను (5 సార్లు)
9. నేను మంచి ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా మరియు ఐశ్వర్యవంతంగా ఉన్నాను (5 సార్లు)
10. నా సర్వ సమస్యలు పరిష్కరించబడ గలవు మరియు నా రోగములు నయము కాగలవు (5 సార్లు)
11. నేను మార్చలేని విషయాల యేడల నాకు శాంతత ఉంది. మరియు నేను మార్చగలిగిన విషయాలను మార్చగలనన్న ధైర్యం నాకుంది. ఇట్టి తేడాను తెలుసుకొను విజ్ఞానం నాకుంది. (3 సార్లు)

ప్రతీ రోజు పై ప్రార్థనను కనీసం ఒక్కసారైనా మననం చేయుము.

విశ్వ ప్రార్థన/ప్రార్థన ఉద్దేశ్యం

ప్రార్థనంటే ఏమిటి?

ప్రజల విశ్వాసము ఏమనిన ప్రార్థన అంటే ఏ దేవీదేవతో లేక అతేంద్రియ శక్తియో లేక మానవాతీత శక్తి గల వారో తమను కష్టనష్టాల నుండి బయటకు లాగి తమ కోరికలు తీర్చుటయని.

ప్రార్థనలో ఒకరు తమ ఆరాధ్య దైవానికి విన్నవించుకొంటారు. ఇలాంటి ప్రార్థనలో దైవాన్ని స్తుతించుట (పొగడుట) నమస్కరించి ధన్యవాదాలు తెలుపుట తమకు కావలసిన దానిని ప్రసాదించమని వేడుకొనుట.

ప్రజలు ఎప్పుడు ఇబ్బందులలో ఉన్నా లేక సమస్యలను ఎదుర్కొన్నా ఒకానొక దైవాన్ని ప్రార్థించుట మరియు తమ కష్టాన్ని తొలిగించమని వేడుకొని పూజించుట అనునది వేల సంవత్సరాల నుండి కొనసాగుతోంది. మరి ఇలాంటి ప్రార్థనే ఎందుకు? నీవు దివ్యమైన వాడివి అయినందున నీ అంతర్ చైతన్యాన్ని (సబ్-కనషయస్ మైండ్) నిజాయితీగా, సంపూర్ణ హృదయంతో అడిగి నీవు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యను లేక మరియేదైనా నీవే పరిష్కరించుకోగలగాలి. నీవు ఈ విధానంలో నీవే దివ్యత్వానివైన కారణంగా అతి శీఘ్రంగా మరియు క్షేమదాయకంగా ఫలితాన్ని సాధించగలవు.

అదే నీవు ఓ దేవతను ప్రార్థించి కోరిన, అట్టి ప్రార్థన వల్ల ఆ దేవత నుండి సూచనలు, నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సుకు వచ్చి ఆ ప్రార్థన ఫలించుటకు చర్య జరుగును; ఎందుకనగా తుదకు నీ సమస్యను నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు తీర్చాలి కానీ నీ సమస్యను బయట ఉన్నవారు ఎవరు తీర్చరు. ప్రార్థింపబడే దైవం బహుశా నీకు మార్గదర్శకత్వమిచ్చి, సహాయము చేసి, నీ ఆలోచనలను సమస్య తీరునట్లుగా మార్గాలు సూచిస్తారు.

నీవు ఎవరిని ఉద్దేశించి ప్రార్థించినావో వారు సజీవంగా ఉంటే నీ ప్రార్థన ఆలోచనా రూపాన ప్రయాణించి ఆ వ్యక్తిని లేక దైవాన్ని చేరుతుంది. ఇలా ఆలోచన ఒకరి నుండి ఉద్దేశించబడిన మరొక వ్యక్తి వద్దకు ప్రయాణించునని నేను నా పరిశోధనలో తెలుసుకొని దానిని కొలిచాను. ఇలా జరుగుటకు గల కారణమేమనిన మనమంతా ఒక ఏకత్వంలో కలుపబడి ఉన్నాము.

ఈ విషయంలో ప్రధానమైన వాస్తవమేమిటన్న నీవు చేయు ఆలోచన మొదట నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును నీ బాహ్య చైతన్య మనస్సుకు తెలియకుండానే ప్రభావితం చేయును; నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు నీ ప్రార్థనను లేక ఆలోచనను అంగీకరించిన అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించును. అయితే ఫలితము అనునది నీ ఆలోచన లేక ప్రార్థన తీవ్రతపై మరియు విశ్వాసముపై ఆధారపడి ఉండును.

నీవు ప్రార్థనతో దేవుడిని వేడుకుంటావు. అప్పుడు నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును అడగని కారణంగా అది నీ ప్రార్థనను గ్రహించదు. కావున చలించదు. కారణం నీవు కోరినది దైవాన్ని కానీ నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును కాదు. నీవు దైవాన్ని కోరి ఉంటావు కానీ నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు అంగీకరించిన అదియే ప్రార్థనా ఫలితాలను ఉత్పన్నం చేయునది. ధనానికై, ఉద్యోగానికై లేక మరేదైనా నీవు ఆశించినది సాధారణంగా 50 శాతం సాధ్యాసాధ్య అవకాశాల సిద్ధాంతంపై ఆధారపడి ఉండును. వీటిని ఎవరూ సంభవించునట్లు ప్రభావితం చేయలేరు. కానీ నీ కోరిక సాధ్యానికి అంతర్ చైతన్యాన్ని కోరిన అట్టి కోరిక తీర్చుటకు అది ప్రయత్నించును. నీవు దివ్యమైన వాడివి కావున నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు అద్భుతాలు చేయగలదు.

నేను విశ్వ ప్రార్థనలో ఇచ్చినట్టివి (11 వాక్యాలు) నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును ప్రభావితం చేయగలవు. ఒకవేళ వాటిని నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు అంగీకరించిన నీవు అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించగలవు.

నీవు మాత్రమే స్వస్థత చెందడమే కాక, నీ వ్యతిరేక భావోద్రేకాలు, ఒత్తిడులు, నీ జీవితంలోని అనేక సమస్యలు నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు అంగీకరించిన స్థాయిని బట్టి పూర్తిగానో లేక కొంత భాగంగానో తొలగిపోతాయి.

అంతర్ చైతన్య మనస్సు అనే అధ్యాయనాన్ని చదివి అది ఎట్లు పనిచేయునో, ప్రభావితపరచునో, నియంత్రించునో గ్రహించి ఆరోగ్యము, ఆనందము మరియు ఐశ్వర్యమును పొందుటకై వినియోగించుకొనుము.

ప్రార్థనలో ఇచ్చిన వాక్యాలను నీవు రోజుకు కనీసము ఒకసారి మననం చేయు సాధ్యమైన ఎక్కువ సార్లు చేయుము. ముఖ్యముగా నీవు ఉదయము నిద్రలేవగానే మరియు వ్యాయామము, ప్రాణాయామము మరియు ధాన్యము చేయు సమయమున ప్రార్థనా వాక్యములు మననము చేయుము.

ఓం ఓం ఓం

ఇలా నీవు ఓంకారాన్ని మూడు సార్లు ఉచ్చరించడం ద్వారా నీ శరీరము మరియు మనస్సు కొంత ఉపశమనం పొందుతుంది.

అహం బ్రహ్మాస్మి: ఇది మన వేదాలలోని మరియు ఉపనిషత్త్‌లోని మననం చేయవలసిన ప్రధాన ప్రార్థనా వాక్యము. నేను దివ్యంగా జన్మించాను మరియు దివ్యత్వమై ఉన్నాను. అనునది నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు అంగీకరించునంత వరకు మళ్ళీ మళ్ళీ ఉచ్చరించాలి. భూమిపై ఉన్న సమస్తాన్ని, గ్రహగోళాలను, గెలాక్సీని మరియు సమస్త విశ్వాన్ని ఏ శక్తి అయితే నియంత్రిస్తున్నదో అది నీలో ఓ భాగమై ఉన్నది. ఈ శక్తి నీలో ఒక భాగమున్న కారణంగా, హోలోగ్రాఫిక్ సూత్రము అనుసారము విశ్వ సమస్త లక్షణాలు ఉంటాయి. నీవు ఎలా జన్మత: దివ్యంగా జన్మించావో మరియు ఎలా దివ్యమైన వాడవో నేను తదుపరి నీకు శాస్త్రీయంగా వివరిస్తాను.

ఏ క్షణాన నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు నీవు దివ్యాత్ముడివి అని అంగీకరించునో నీ వ్యక్తిత్వము, ప్రవర్తన, ఇతరుల ఎడల నీ గుణము పూర్తిగా మారిపోవును. ఈ పుస్తకము ద్వారా మనము సాధించవలసినది అదియే.

విశ్వశక్తిలోని కొంత భాగము నాలో ఉంది: నీవు విశ్వశక్తిని భగవంతుడు అని పిలువవచ్చు. దేవుని గూర్చిన నీ అభిప్రాయాము ఒక అతీత ఉపాధో లేక వ్యక్తియో ఈ విశ్వ నియంత్రకుడు అనుకొన్న; అది నీలోనే ఉంది.

నేను దివ్యంగా జన్మించాను మరియు నేను దివ్యత్వాన్ని: అది కొద్ది వ్యక్తులకే నీవు దివ్యాత్మ సంభూతుడివన్న అ వివాదస్పదమైన వాస్తవం తెలుసు.

దివ్యత్వమంటే ఏమిటి?

నీవు ఎలా జన్మించావో నీకు తెలియునా? నీ తండ్రి నుండి వెలువడిన అనేక లక్షల శుక్ర కణములలో ఒకటి మీ తల్లి యొక్క అండమున అనుకోకుండా కలిసినప్పుడు, నీ తల్లి గర్భము దాల్చి నీవు జన్మిచినావు. అనుకోకుండా అనేక శుక్ర కణములలోని ఒక శుక్ర కణము ఒక అండము యొక్క ఐక్యత వల్ల నీవు జన్మించినావు. అట్లు ఒక శుక్ర కణము ఒకటి మీ తల్లి అండముతో తగులుకొనుట అనునది నిశ్చితమైనది కాక కేవలం అనుకోకుండా సంభవించినది. ఒకవేళ నీ జన్మకు కారణమైన శుక్ర కణము కాక మరొకటి అండమున తాకిన ఓ విభిన్న వ్యక్తి, వేరే గుణ లక్షణాలతో శరీర అకృతితో జన్మించి ఉండేవాడు.

గర్భము దాల్చిన తరువాత ప్రాణశక్తి స్థాయి స్త్రీలలో పెరగడాన్ని నేను 600 గర్భిణీలను పరీక్షించి తెలుసుకున్నాను. దీనికి గల కారణమేమిటన్న శుక్ర అండములు కలిసినప్పుడు విశ్వమంతటా వ్యాపించి ఉన్న విశ్వశక్తిలోని ఓ భాగము అందు ప్రవేశించింది. అలా నీ జన్మ వచ్చింది. అలా శుక్రాన్ని తనలో నిలుపుకొన్న అండము అదనపు శక్తిని పొంది ఫలించి పరిణతి చెంది పిండమగును. ఈ విశ్వశక్తియే పిండ అభివృద్ధికి మరియు నియంత్రణకు కారణమైనదని తెలియబడింది. టెస్ట్‌ట్యూబ్ (పరీక్షా నాళము) పిల్లలు జన్మించునది చూసిన శుక్ర అండముల కలయిక అనంతరము 2 నుండి 7 రోజుల వరకు ఫలదీకరణము చెందిన పిండము పరీక్షా నాళములోనే ఉంచబడును. తదుపరి ఓ స్త్రీ గర్భములోనికి అట్టి పిండమును ప్రవేశింపజేతురు. ఇది తెలుపునదేమనిన ఫలదీకరణము పొందిన అండము (ప్యూజ్‌డు ఎగ్) 2 నుండి 7 రోజుల వరకు ఎలాంటి ఆహారము లేక తల్లి రక్త ప్రసరణము లేకనే ఉండగలదని, దీనికి కావలసిన శక్తి మరియు పెరుగుదలకు తోడ్పాటు ఇన్ని రోజులు విశ్వశక్తి నుండి గ్రహించబడినదై, ఆ శక్తి అట్లే జీవితాంతము దేహము చాలించునంత వరకు నిలచి ఉండును.

1. గర్భవతిగా ఉన్న కాలమందు స్త్రీ పొందిన అదనపు శక్తి ప్రసవము వరకు ఉండి తదుపరి చాలా తగ్గిపోవును, తదుపరి కొద్ది మొత్తములోనే నిలచి ఉండును.
2. శిశువు పొందిన అదనపు శక్తి స్థాయి 8దవ ఏట వరకు ఉండి తదుపరి చాలా తగ్గిపోవును తదుపరి కొద్ది మొత్తములోనే నిలచి ఉండును.
3. శిశువు జన్మించగానే దాని సహస్రార చక్రం 8 సంవత్సరముల వయసు వరకు తెరచుకొని ఉ ండును. తదుపరి ఆ చక్రము మూసుకొనును. (అట్లా ఎందుకు జరుగునో కారణము నాకు తెలియదు).
4. మన పూర్వీకులకు ఈ వాస్తవము తెలిసి ఉండెను. కావున బ్రాహ్మణులచే ఎనిమిదవ ఏడుకు ముందుగానే ఉపనయన సంస్కార బాలునిచే జరిపించి 8దవ ఏడు తరువాత కోల్పోవు శక్తిని పొందుటకు సంధ్యావందనము, గాయత్రీ మంత్ర జపము, సూర్య నమస్కారములు మొదలగునవి చేయుంతురు. ఇలాంటి సాధనలు ప్రాణశక్తిని, వ్యక్తియందు పెంచును. ఈ శక్తి సాధించి నిలుపుకొనుటకు రోజుకు మూడు సార్లు సాధన చేయబడును.
5. నేను ఫారం కోడి గుడ్లను పరీక్షించి అవి ఫలదీకరణము (ఫెర్టిలైజ్డ్) కాలేదని తెలుసుకున్నాను. కావున వాటిలో ప్రాణానికి చెందిన శక్తి లేదు. అదే జాతి కోడి గుడ్లను పరీక్షించినప్పుడు ఫలదీకరణము చెందిన వాటిలో ప్రాణానికి చెందిన శక్తి ఉంది. కానీ బలం విషయంలో (తినిన) రెండును దాదాపుగా ఒకేలా ఉన్నాయి. అందుకనియే జాతి కోడి గుడ్లు మాత్రమే కోడి పిల్లలు అవుతాయి కానీ ఫారం గుడ్లు కావు.
6. కాలరీల శక్తితోపాటు అనేక విత్తనాలకు పప్పుధాన్యాలు మొదలగు వాటికి కొంత పాజిటివ్ ప్రాణశక్తి

ఉంది. అవి ఎప్పుడైతే నీటితో కలుస్తాయో అప్పుడు విశ్వశక్తి, వాటిలోనికి గ్రహించబడి మొలకెత్తని వాటిలోనికి గ్రహించబడి మొలకెత్తుతాయి. మొలకెత్తిన ఇట్టి ధాన్యాలకు మరియు దినుసులకు మొలకెత్తని వాటి కంటే ఎక్కువ ప్రాణశక్తి ఉంటుంది. ఈ కారణంగానే ఆరోగ్యానికి మొలకెత్తిన పప్పుదినుసులు మంచిదని అనడం జరుగుతుంది; అలాగే వీటిలోని కొన్నింటిని మతారాధనలలో వాడుతారు.

7. "పిల్లలు దేవుళ్లు" అని నానుడి ఎంతో ప్రఖ్యాతమైనది. అలాగే "పిల్లల వాక్కు దైవ వాక్కు" అని కూడా చెప్పబడింది. ఇది వారు దివ్యులని నిర్ధారిస్తోంది.

8. కొన్ని బ్రాహ్మణ సంఘాలలో పిల్లలు భగవత్ స్వరూపులు కావున పెద్దలకు పాదాభివందనం చేయనీయరు.

9. పై విషయం నీవు దివ్యమైన వాడివని నీ సమస్త క్రియలను నియంత్రించు విశ్వశక్తి నీలో భాగమై ఉన్నదని స్పష్టమౌతున్నది.

అన్ని ఉపనిషత్‌లు ఆత్మే బ్రహ్మమని స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

సహస్రారచక్రం తెరచుకోవడం అనేది నీవు ఆధ్యాత్మిక గలవాడవని మరియు దివ్యానివని సూచిస్తుంది. ఎన్నో పద్ధతులు సహస్రార చక్రాన్ని తెరచి దివ్యత్వాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. ఆ పద్ధతులు సహస్రార చక్రాన్ని తెరచి ఉంచడానికి తగిన ఎక్కువ పాజిటివ్ శక్తిని అందించలేవు. మణులు, ప్రధానంగా రత్నాలు, రుద్రాక్షలు, కొన్ని రకాల తాయెత్తులు, తులసి మాలలు, స్ఫటికాలు, పసుపును శరీరానికి రాసుకోవడం, విభూది ధారణ, సుగంధ ద్రవ్యాలు మొదలగునవి ప్రాణశక్తిని కొంత పెంచినప్పటికీ వాటిని తొలగించగానే మన శరీర శక్తి మామూలు స్థితికి వస్తుంది. అయినా పైన తెలిపిన వాటి శక్తి స్థాయి ఎక్కువ కాదు.

ఎప్పుడైతే నీవు యోగ (ఆసనము, ప్రాణాయామము, ధ్యానము) చేస్తావో ఉన్నత శక్తిని పొందుతావు కానీ సాధన ఆపివేసిన కాసేపటికే ఆ శక్తి పోవును. ఓ యోగ కేంద్రములో ధ్యాన సాధన చేయుచున్న వారు మరియు ఆ స్థలము ఎలా ప్రతి సందర్భాన పెరిగిందో మళ్ళీ సాధన ముగియగానే ఎలా సాధకులు తమ సహజ శక్తి స్థాయికి వచ్చారో చిత్రం-2లో చూపించబడింది. సాధనా ప్రదేశం కూడా తన గత శక్తి స్థాయి అయిన ఎక్కువ నెగెటివ్‌లోకి వచ్చును.

వివిధ ధ్యాన పద్ధతులతోపాటు ప్రజల శక్తి స్థాయిలను పెంచుటకు నేను వివిధ పద్ధతులకై ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నాను.

తుదకు, ప్రజల ప్రాణశక్తి స్థాయి గొప్ప సంతులంతటి స్థాయికి ఇంకా ఆ పై స్థాయికి, వారి సహస్రచక్రాలు తెచ్చి కొంత ఆధ్యాత్మిక శక్తి సామర్థ్యాలు సైతం వచ్చే విధంగా నేను కొన్ని సులువైన పద్ధతులను కనుగొన్నాను. ఈ పద్ధతి ద్వారా నీవు శక్తియుతం చేసుకోవడం వల్ల సాధించే ప్రాణశక్తి నీ జీవితాంతం నీతో ఉంటుంది; కానీ ఎప్పుడైతే బలమైన నాన్ అయానీకరణ రేడియేషన్ స్థానమందు కొన్ని

రోజులు నిద్రించుట వల్ల ఈ శక్తిని నీవు కోల్పోతావు. అలాగే బలమైన దిష్టి వల్ల నీవు ప్రభావితుడివైనా ఈ శక్తి స్థాయి సన్నగిల్లుతుంది. ఈ దిష్టిని తొలగించుట ద్వారా మళ్ళీ నీవు గత శక్తి స్థాయిని పొందుతావు.

నేను దివ్యమైన వాడిని కావున నేను ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉంటాను: ఈ ప్రార్థనా వాక్యం నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును ఎంతగానో ప్రభావితం చేసి నిన్ను ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉంచుతుంది. ఎప్పుడైతే నీ అంతర్ చైతన్యము నీవు దివ్యమైన వాడివని అంగీకరించునో, అప్పుడు నీవు ఓ యోగి పుంగవుడివి అవుతావు మరియు లోక వ్యవహారాలను విడువ వలసిన అవసరం లేకుండానే, నీ జీవితం ఎడల నీ మరియు నీ పరిసరాల యెడల నీ దృష్టి మారిపోతుంది.

నేను సంపూర్ణంగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా మరియు సంపన్నంగా ఉన్నాను: ఈ ప్రార్థన వాక్యం పై వాక్యము లాంటిదే. ఇక్కడ నీ స్వంత శక్తులనే నీవు ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా మరియు సంపన్నంగా ఉండడానికి భావన చేస్తున్నావు. నీవు ఆరోగ్యంగా ఉన్నావు అని నీ అంతర్ చైతన్యాన్ని ప్రభావిత పరచగానే, అది నీవు ఆరోగ్యంగా ఉండుటకు కావలసిన వాటిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది, హార్మోనులు, ఎంజైములు, యాంటిబాడీస్ మొదలుగు వాటిని అలా నీ జబ్బులను మాన్పి నిన్ను ఆరోగ్యవంతుడిని చేస్తుంది.

నీవు నీ అంతర్ చైతన్యానికి నేను సంతోషంగా ఉన్నాను అని సూచనలివ్వడం ద్వారా నీ సంతోషానికై కావలసిన వాటిని ఏర్పరచి నిన్ను సంతోషంగా ఉంచుతుంది.

కేవలం అది నీ ప్రార్థనా వాక్యాలను ఒప్పుకున్న చాలు.

నిన్ను నీవు ఇతర సంపన్నులతో పోల్చుకొని వారు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందుతున్నారని, నీకున్న సంపదను మరచి నేను బీదవాడిని అని ఆలోచిస్తే నీవు సంతోషంగా ఉండలేవు.

దయచేసి నీ సంపదతో నీ కంటే సంపన్నంగా ఉన్న వారితో ఎప్పుడూ పోల్చుకోకు. నీ కంటే ఎంతో బీదగా ఉండి రోజుకు రెండు పూటలా తిండే కష్టమౌతున్న లక్షలాది పేద ప్రజల గూర్చి ఓసారి ఆలోచించు. నిన్ను నీవు అట్టి బీదవారితో పోల్చుకో; నీ చుట్టుతా ఉన్న అనేక లక్షల బీదవారి కంటే నీవు ఎక్కువ సంపన్నుడవని మురిసిపో. నీకున్న దానితో నీవు సంతృప్తిపడు. అప్పుడు నీవు ప్రపంచంలో ఎంతో గొప్ప సంతోషం కలవాడివి అవుతావు.

నీకు నిజమైన సంతోషం కావాలంటే నీవు సంపనుడివని ఆలోచించు.

"నా సమస్యలన్ని తొలగించబడగలవు మరియు రోగములు మాన్పబడును"

"నాకు నా సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల శక్తి మరియు నన్ను నేను శాశ్వతంగా స్వస్థ పరచుకోగల సామర్థ్యం మరియు ఒత్తిడిని తొలగించుకోగల బలం ఉన్నాయి"

ఈ రెండు ప్రార్థనా వాక్యాలు ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన అతి శక్తివంతమైనవి, మరియు విస్తృతంగా వివరించబడినట్టివి. నీవు పై రెండు వాక్యాలు నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు 100 శాతం అంగీకరించేలా

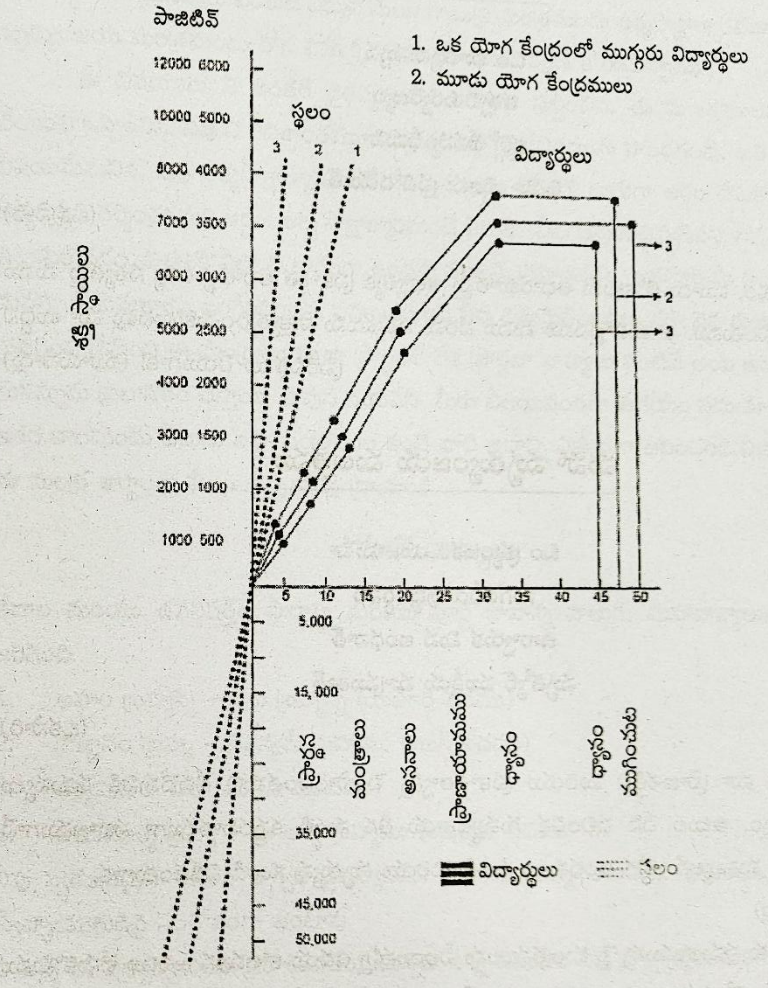
చేయగలిగితే, నీకు ఎలాంటి ఒత్తిడి, జబ్బు లేక సమస్యలు ఉండవు; ఎందుకంటే అప్పుడు నీకు ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలవు మరియు అవి రాకుండా నిరోధించుకోగలవు.

"ప్రతి రోజు ప్రతి విషయంలో నేను ఇంకా బాగవుతున్నాను" ఈ వాక్యాన్ని ఇమైల్ కో సూచించాడు. అప్పటి నుండి ఈ వాక్యము అతి ప్రసిద్ధమై అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తున్నది. నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సుకు నీవు ఇచ్చే ఈ సూచన వల్ల; నేను క్రమ క్రమంగా బాగవుతున్నాను అని అనడం వల్ల అది నిజంగానే నీవు బాగయ్యేలా చూస్తుంది. అలా నీవు మారేలా తన క్రియాశీలతను చూపి నిన్ను ఇంకా ఉన్నతుడిని చేస్తుంది.

విద్యార్థులు పాఠాలు చదువుతున్నపుడు మరియు ప్రార్థనలకు ఉత్తర దిశ మేలైనవి. అలా నీవు ఉత్తర దిశగా ముఖం పెట్టడం వల్ల భూ అయస్కాంత తరంగాలు నీ శరీర అయాస్కంత తత్వాన్ని ప్రభావితపరచి కొంత పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి. అలా ఎందుకు? నాకు తెలియదు. ఉత్తర దిశగా చేయు ధ్యానము మరియు యజ్ఞములు ఎక్కువ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి.

నీ ఫోటోను నీ ఎదురుగా పెట్టుకో, అనుకూలంగా కూర్చో; నీవు దివ్యమైన వాడివని నీ అంతర్ చైతన్యం ఒప్పుకొనేలా మననం చేయి. దేవాలయాలలోనే దివ్యత్వం ఉందని తరతరాలుగా మనసుకు నూరిపోయడం వల్ల అది నీలో దివ్యత్వమున్నదన్న విషయాన్ని మామూలుగా అంగీకరించదు. ఉపనిషత్తుల బోధనల అనుసారం నీవు దివ్యంగా జన్మించి, దివ్యాత్ముడమై ఉన్నావన్న దాని నీవు వేలసార్లు మననం చేయడం ద్వారా నీ అంతర్ చైతన్యం అంగీకరించవచ్చు.

యోగ సాధన సమయాన శక్తి స్థాయిలు



చిత్రం - 2

గాయిత్రీ మంత్రము

ఓం భూర్భువఃస్సువ
తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

(ఒక్కసారే)

ఓం, మూడు లోకాలకు ఆధారభూతమై ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశిత ఆరాధ్యా దివ్య సత్యతపై మేము ధ్యానింతుము. ఆ మహాదైవము మేము పరమ సత్యమును సాక్షాత్కరించుకొనునట్లు మా బుద్ధిని ప్రేరేపితము చేయుగాక! (మూడుసార్లు)

మహా మృత్యుంజయ మంత్రము

ఓం త్ర్యంబకం యజామహే
సుగంధీం పుష్టివర్ధనం
ఊర్వారుక మివ బంధనాత్
మృత్యోర్ ముక్షీయ మామృతాత్

(ఒకసారి)

ఓం, మేము మా ప్రాణశక్తిని మరియు ప్రకాశత్వాన్ని పెంపొందించమని దేవదేవునికి నమస్యలు సమర్పిస్తున్నాం, అటుల చేసి ఫలించిన గుమ్మడికాయ తీగ నుండి కష్టరహితముగా సహజముగానే వేరయినట్లు, మమ్ములను రోగ బంధముల నుండి మరియు మృత్యువు నుండి విడిపించుగాక. (మూడుసార్లు)

(మీకు సమయమున్న పై మంత్రములను వీలయినన్ని ఉదయ కాలమున జపము చేసుకొనుము మరియు రోజులో సమయము దొరికినప్పుడల్లా వీలయనన్నిసార్లు ప్రార్థన చేసుకొనుము)

గాయత్రీ మరియు మహామృత్యుంజయ మంత్రములు అత్యంత శక్తివంతమైనవి. మీ నిత్య ప్రార్థనల అనంతరము వీలైయినన్ని సార్లు వాటిని ప్రతి దినము జపము చేయుము. సంస్కృత మంత్రముల కంటే వాటి అర్థమును ఎక్కువ సార్లు మననము చేయుము. ఆ అర్థాల యొక్క ప్రభావము మీ అంతర్ చైతన్యముపై అతి తీవ్రముగా పనిచేయును. ఇప్పటికే కావలసినంత ప్రాణశక్తిని పొంది ఉన్న కారణంగా మంత్ర జపము

ఇచ్చు కొంచం శక్తి పెంపు మీకంత అవసరం లేదు, కావున సంస్కృత శ్లోకము అర్థము తెలియక జపించుట కంటే అర్థమును మననము చేయుట ఎక్కువ మేలు. గాయిత్రి మంత్రమందు ఆత్మసాక్షాత్కారమును మరియు మృత్యుంజయ మంత్రమందు రోగ విముక్తి, మరణము నుండి రక్షణ కోరుచున్నాము.

ఈ విషయము నీ అంతర్ చైతన్యమునకు బాగుగా పట్టించిన, ఈ మంత్రములను అర్థము చేయించి ఒప్పించిన, నీవు నీ జీవితాంతము ఆనందకర ఆరోగ్య జీవితమును పొందగలవు. అతి ముఖ్యమైన విషయమేమనిన, నీవు ఆత్మసాక్షాత్కారమంటే నిజమైన అర్థం ఏమిటో బాగుగా అర్థం చేసుకోవాలి. నీవు ఆత్మవన్నది దర్శించడమని అర్థం. ఆత్మ సాక్షాత్కారమంటే ఏమిటి? నీవు జన్మతః దివ్యుడివని, నీవు దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకోవడం, విశ్వశక్తి నీలో ఓ భాగంగా ఉందన్న సత్యాన్ని గ్రహించడం. ఒక్కసారి మీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు నీ దివ్యత్వాన్ని అంగీకరించిన, సహజముగానే నీవు దివ్యమైన వాడిగా సర్వ దైవ గుణాలతో నిన్ను ప్రవర్తింప జేస్తుంది. ఈ మంత్రాలు కూడా ప్రార్థనలే లేక ప్రార్థనా వాక్యాలు వంటివే అయి అంతర్ చైతన్య మనస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి. కావున దయచేసి మీకు వీలయినంతగా ఉదయం సమయాన మరియు ఇతర కాలమందు వీలును బట్టి మంత్రముల కంటే వాటి అర్థాన్ని ఎక్కువగా జపించండి. మీకు వీలయిన ఈ మంత్ర అర్థాలను వీలయినన్ని సార్లు వ్రాయండి.

మహా వాక్యాలు

వేదాల మరియు ఉపనిషత్తుల సారాన్ని మరియు పూర్ణ భావాన్ని నాలుగు మహావాక్యాలుగా ఇవ్వడం జరిగింది.

1. అహం బ్రహ్మాస్మి – నేను బ్రహ్మాన్ని (యజూర్ వేదము)
2. ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ – చైతన్యమే బ్రహ్మము (ఋగ్ వేదము)
3. తత్వమసి – నీవు అదే (సామవేదము)
4. అయమాత్మ బ్రహ్మ – ఈ ఆత్మే బ్రహ్మము (అదర్వణ వేదము)

నీవు స్వతంత్రమైన అనంత శాశ్వత చైతన్యానివని మరియు బ్రహ్మానందానివని భావించు; అట్లు నీవు స్వేచ్ఛాయుతుడివై సంతోషంగా ఉంటావు.
నీ ఆత్మే ఈ విశ్వాన్ని నిలిపి ప్రకాశింపజేయుచున్నది అన్న విషయం నీవు సాక్షాత్కరించుకొంటావు.
ఈ సమస్త విశ్వం నీదై ఉన్నది, లేదా నిన్ను ఆధారముగా తేలుతూ ఉన్నది.

నేను ఎవరిని

1. నేను ఈ ప్రపంచంలోకి ఎందుకు వచ్చాను? (గత కర్మల వల్ల కాదు)
2. నేను ఈ ప్రపంచంలోకి రావడానికి గల ఉద్దేశ్యమేమి?

3. నేనీ ప్రపంచంలోకి ఎలా వచ్చాను? (అనుకోకుండా)
4. నేను ఎవరిని?
5. నా జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి?
6. వర్తమాన కర్మలే ప్రభావం చూపుతాయి గత కర్మలు కాదు.
7. నీకున్న ఎరుక (చైతన్యం/ప్రజ్ఞ)నీ భౌతిక శరీరానికి చెందినది కాక, నీ మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శరీరానికి చెందినది.
8. నేను నాది అన్నదాన్ని మనము మనదిగా మార్చుకోవాలి.

పై ప్రశ్నలకు నీ వద్ద జవాబులున్నవా? లేనట్లయితే ఈ క్రింద ఇచ్చిన విషయాలను చదవడం ద్వారా నీకు జవాబులు దొరుకుతాయి.

ఆధ్యాత్మికత

నేను చెబుతూనే ఉన్నాను అత్యధిక ప్రాణశక్తిని లేదా పాజిటివ్ శక్తిని సాధించడం వల్ల కొంత ఆధ్యాత్మికత వస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏమిటి? ఆధ్యాత్మికత అనే పదానికి ఎందరో వారి వారి భాష్యాలను ఇచ్చినారు. కావున దీని అర్థం అనేక విషయాలను సూచించును.

నిజమైన ఆధ్యాత్మికత యొక్క అర్థం ఏమనిన, నీ దివ్యత్వాన్ని నీవు సాక్షాత్కరింపజేసుకోవడం; దానినే ఆత్మసాక్షాత్కారం అని పిలుస్తారు. నీవు విశ్వశక్తిలోని ఓ భాగాని వైనందున ఆ సత్యాన్ని దర్శించునట్లు ఆధ్యాత్మికత చేయును. ఏ క్షణాన నీవు (బాహ్య చైతన్య మనస్సు) మరియు నీ అంతర్ చైతన్యం మనస్ఫూర్తిగా నీవు దివ్యత్వానివని విశ్వసించునో నీ చేతన అచేతన క్రియలను (సింపథటిక్, పారా-సింపథటిక్) నియంత్రించు అంతర్ చైతన్య మనస్సు నిన్ను స్వస్థపరచు క్రియను ప్రారంభించి నిన్ను విజయవంతంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిని చేస్తుంది; కారణమేమనిన నీవు దివ్యాత్ముడివి కావున అనారోగ్యంగా మరియు అస్వస్థతగా ఉండుటకు వీలులేదు.

వేల సంవత్సరాలుగా మానవ రూపమున ఉన్నట్టి దేవుడు లేక దేవతలు ఈ విశ్వాన్ని సృష్టించి నియంత్రిస్తూ పరిపాలించుతున్నారని మరియు సమస్త ప్రపంచ క్రియలకు అసలు దేవుడంటే ఏమిటో మొదట నిర్వచించుదాం. అన్ని మతాల బోధనానుసారం భగవంతుడంటే ఈ విశ్వ సృష్టికర్త, పరిపాలకుడు, రక్షకుడు మరియు లయకారకుడు.

నేను సంతుల (యోగులు, మునులు మొదలుగు వారు) మరియు బాబాల ఆధ్యాత్మిక శక్తి స్థాయిని కొలవగలిగి ఉండేవాన్ని. మొదట నేను ఆధ్యాత్మికత గూర్చిన నిజమైన అర్థం ఖచ్చితంగా తెలుసుకో లేకుంటిని. నేను అనేక పుస్తకాలు చదివాను. ఇంకా అయోమయానికి గురి అయినాను. తాము ఆధ్యాత్మికను పొందిన వారిమని చెప్పుకునే 100 కంటే ఎక్కువ గొప్ప వ్యక్తులను కలిసాను. అలా అనేక జవాబులను పొందాను. చివరగా నేను అర్థం చేసుకున్నదేమిటంటే "మనలోని దివ్యత్వాన్ని మనం సాక్షాత్కరించుకోవాలని"

రామకృష్ణ మిషన్‌కు అధ్యక్షులైన స్వామి రంగనాథానంద గారు సరళ పదాలలో "నీలోని దివ్యత్వాన్ని నీవు దర్శించుకోవడం" అన్నదానిపై నేను భావించుతున్నది నిర్ధారించుకున్నాను. నీవు నీ పిల్లలను పుట్టించావు; వారి అవసరాలు వారికి యుక్త వయస్సు 20 సంవత్సరాలు వచ్చేంత వరకు పోషించావు. నీవు దివ్యమైన వాడివి కాబట్టే ఇది చేయగలిగావు అని గుర్తుంచుకో. నిఘంటువు అర్థం ప్రకారం "ఆత్మ లేక మానవాతీత ఉనికి గలది. సంస్కృతంలో నిజమైన అర్థం "ఆధ్యాత్మిక".

ఆధ్యాత్మికతకు మరియు మతానికి మధ్య ఓ గొప్ప అడ్డు గోడ ఉంది. ఎక్కడ మతం అంతమగునో, అప్పుడు ఆధ్యాత్మికత ప్రారంభమగును. ఓ చిన్న ద్వారంతో కూడిన మతము మరియు ఆధ్యాత్మికత మధ్య

చూపబడిన చిత్రం-3 చూడండి. నీవు ఆధ్యాత్మికత మార్గంలో పయనించదలచిన నిస్వార్థ సేవ అనే రథానికి సద్గుణాలనే గుర్రాలను కట్టి ముందుకు. కదలాలి.

మతానుసారం విభిన్న దేవతలుండగా, ఆధ్యాత్మికానుసారం మత మనునది వివిధ దేవతలు కలినట్టిది కాగా, ఆధ్యాత్మికత అన్నది నిరాకార విశ్వశక్తికి చెందినది; దానిని దివ్యత్వము లేదా దేవుడు అని కూడా పిలుచుకో. ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రాంతంలోకి వెళ్ళుటకు ఉద్దేశించబడిన ద్వారం అతి కొద్ది మందికే తెరువబడి ఉంటుంది; ఎవరైతే ఇప్పుడు తెలుపబోయే సూత్రాలను అనుసరిస్తారో వారి కది సాధ్యమౌతుంది.

మానవాళికి నిస్వార్థ సేవ చేయుట

ప్రేమ, దయ, క్షమ మొదలుగు సద్గుణాలను కలిగి ఉండుట

ఏమీ ఆశించకుండా ఇతరులను స్వస్థపరచుట

నివు దివ్యమైనవాడివని నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును అంగీకరింపజేయుట

నిన్ను నీవు శక్తియుతం చేసుకోవడం వలన ఈ ద్వారం తెరువబడింది. ఇప్పుడు నీవు ఈ మార్గాన ఎంత దూరం ఎంత వేగంగా పయనిస్తావో, 'ఆత్మసాక్షాత్కారమనే' చివరి గమ్యాన్ని చేరతావో అది నీపైనే ఆధారపడి ఉంది. నీవు దివ్యమైన వాడవు. నీవు పొందిన ప్రాణశక్తి సహాయముతో నేను వివరించినట్లుగా నీవు దివ్యమైన వాడివి మరియు దివ్యంగానే జీవితం కొనసాగిస్తావు.

నీవు ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గాన క్రమానుగతిగా పయనించిన కొన్ని రకాల సిద్ధులను, వాక్శుద్ధి, దివ్యజ్ఞానం, ఇతరులను స్వస్థపరచు శక్తులు మరియు పతంజలి యోగ సూత్రాలలో చెప్పబడిన అనేక ఇతర సిద్ధులను నీవు సాధించగలుగవచ్చు. ఈ పుస్తకములో సూచించిన సూత్రాలను శ్రద్ధగా అనుసరించిన, నీవు మెల్లిగా ఈ సిద్ధులను పొందుతావు. కానీ సిద్ధులను నీవు ఆశించరాదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. చాలా మంది ధ్యాన సాధకులు ఈ పొరపాటు చేస్తారు. వారు ధ్యానం ద్వారా ఏదో ఆశిస్తారు. ధ్యానం ద్వారా ఏమీ ఆశించకు చివరకు మనశ్శాంతి మరియు తన్మయత్వాన్ని కూడా ఆశించకు. నీవు ఎప్పుడైతే వాటిని ఆశించవో అవి సహజంగానే నీకు లభిస్తాయి.

అన్ని మరచిపో. మానవాళికి మరియు అన్ని జీవరాశులకు మనసా, వాచా, కర్మనా నిష్కామముతో సేవ చేయుటకు ప్రయత్నించు. వాచా మరియు కర్మణా అట్టి సేవ చేయుట కష్టతరమే కావచ్చు. అప్పుడు నీవు మానసికంగా సేవ చేయుటకు నీ బంధువు లేక మిత్రుడు, పొరుగు వారు లేక శత్రువు ఇలా ఎవరినో ఒకరిని ఎవరైతే సమస్యలతో బాధపడుతున్నారో మరియు రోగముతో బాధపడుతున్నారో వారికై వీలయినన్ని సార్లు ప్రార్థన చేయి.

ప్రేమ, దయ, కరుణ, క్షమ లాంటి సద్గుణాలను మరియు ఈ పుస్తకమున వివరించినటువంటి

వాటిని సాధన నీ రోజు వారి జీవితాన అనుష్ఠించు. నీవు ప్రతీరోజు చేసిన సేవను ఓ డైరీలో వ్రాసుకో. కనీసం రోజుకో నిస్వార్థ సేవ చేయుట నీ లక్ష్యం అయి ఉండాలి.

నీలో నిలచి ఉన్న నిరాకార విశ్వశక్తియే నిజమైన ఆధ్యాత్మికత అని నీవు విశ్వసించు.

"అగ్ని నుండి వేరైన అగ్నికణంలా ఓ జీవిత్మ తనని తాను ఆకారం గల శరీరంగా తను ఆత్మ స్వరూపుడినని మరచి భావిస్తుంది. ఎప్పుడైతే అజ్ఞానం తొలగిపోతుందో అప్పుడు తన ఆధ్యాత్మిక తత్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకొంటాడు." బృహదారోపనిషత్ ఈ పుస్తకములో బ్రహ్మము సర్వము ఉనికి కలిగి సమస్త జీవరాశిలో మరియు మానవునిలో ఉండుట సత్యమని వేను శాస్త్రీయముగా నిరూపించుచున్నాను. మనం పీల్చే గాలిలో, తినే తిండిలో, త్రాగే నీటిలో బ్రహ్మ ఉనికి కలిగి ఉంది.

నిన్ను నీవు శక్తిమయం చేసుకోవడం వల్ల ఉన్నత పాజిటివ్ (మంచి చేయు)శక్తిని పొంది నీ ఆధ్యాత్మిక ద్వారాన్ని తెరచుకున్నావు, నీవు ఈ పుస్తకమును చదివి నీవు విశ్వశక్తిలోని ఓ భాగానివని పూర్తిగా విశ్వాసానికి గురి అయిన ఎడల, నేను ఈ ప్రపంచాన ఎంతో సంతోషకరమైన వాడినౌతాను. నీవు అంగీకరించడానికి సిద్ధంకాకపోవచ్చు, కానీ వంద పాల్లు ఇది శాస్త్రీయంగా సత్యం.

పైన తెలిపిన వివరణలను ముఖ్యమైన అన్ని ఉపనిషత్తులలో ఉన్నాయి, అలాగే అష్టవక్ర సంహితలో, ఆది శంకరాచార్యుల అద్వైత ఆత్మజ్ఞానానికి చెందిన సాహిత్యంలో బ్రహ్మము (విశ్వశక్తి) నిజమని తెలుపబడింది. కొన్ని మతాలలో ఓక దైవాన్ని లేదా అనేక దేవతలను ముఖ్యంగా మానవాకృతిలో పూజించుట అనునదే మతమని, కొన్ని మతాల విశ్వాసం. నిరాకారమైన విశ్వశక్తి, నీలో ఓ భాగమై ఉన్నదని తెలుసుకోవడమే ఆధ్యాత్మికత.

ఆధ్యాత్మిక శక్తులు (సిద్ధులు) సాధించుట అన్నది చాలా కష్టమైనది. ఎవరైతే క్రమంగా ధ్యానం 15 నుండి 20 సంవత్సరాలుగా సాధన చేస్తారో; ఎవరు గాయిత్రీ మంత్రం, లలితా సహస్రనామం లేక ఆరాధన, విష్ణు సహస్రనామం, మృత్యుంజయ మంత్ర జపం మరియు ఇతర దేవతా మంత్ర జపాలు చేస్తారో; ఎవరు యజ్ఞములు, హోమములు, అగ్నిహోత్రములు చేస్తారో వారు పాజిటివ్ శక్తిని సాధన చేయు కాలమున కలిగి ఉంటారు. సాధనను నిలపగానే, మంత్ర జపాన్ని ఆపగానే లేక యజ్ఞములోని, యాగములోని అగ్ని ఆరిపోగానే అది నిర్వహించిన వారి శక్తి మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వచ్చును. నేను ఈ విషయమై పరిశోధన చేసి ఆధ్యాత్మికతను సాధించుటెట్లో శోధించినాను. యజ్ఞ యాగములు, మంత్ర జపములు, ధ్యానము లాంటివేమీ చేయని వారిని, అవి అంటే ఏమిటో కూడా తెలియని కొందరి వ్యక్తులలో పాజిటివ్ శక్తి మరియు కొంత ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఉందని నేను గ్రహించాను. అవి వారు ఎలా ఈ ఆధ్యాత్మిక శక్తి సాధించారో తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించినాను. నేను వారి గృహాలకు వెళ్ళి వాకబు చేసి కనుగొనినదేమంటే, వారు చాలా సహాయ గుణం కలవారని, ఇతరులకు సహాయము చేయుటలో

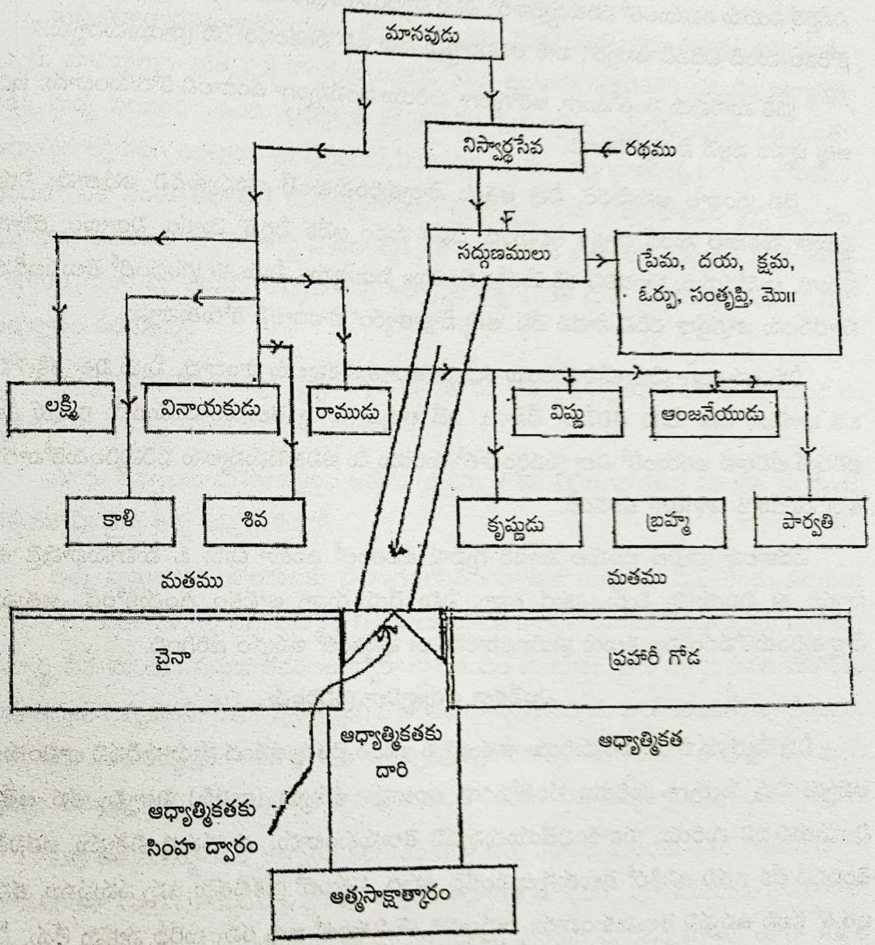
ముందుంటారని, అట్టి సహాయాన్ని నిస్వార్థంగా చేస్తారని వాకబులో నేను తెలుసుకున్నాను. అందులకే నేను ఆధ్యాత్మిక మార్గాన పయనించుటకు నిస్వార్థ సేవను చేయండని సలహా ఇస్తుంటాను.

మొట్టమొదటిసారిగా మానవ చరిత్రలో శూన్యాన్ని మరియు కాలాన్ని విశ్వాన్నంత ఆవహించి వాస్తవికతను కలిగిన ఓ ప్రథమ భూతము (పంచభూతముల వంటి) లాంటి ఒకటున్నదని మనకిప్పుడు ప్రత్యక్ష జ్ఞానమున్నది.

ఈ యొక్క శక్తి ఉనికి శక్తి కొలమాన రంగాలలో మరియు భౌతికంగా నిలచి ఉన్న ప్రతిదానిలో ఓ అంశంగా ఆవహించి ఉన్నదన్న విషయం ధృవీకరించబడిన శాస్త్రీయతమై ఉంది. భౌతిక మరియు కాస్మిక్ (ఆకాశ శక్తుల విభాగ శాస్త్రం) శాస్త్రవేత్తలు కూడా దరిదాపుగా ఈ విషయాన్ని నిరూపించుచున్నారు. ఓకానొక అనంత అతీతమైన తత్వం నుండి విశ్వం క్రమానుగతిగా పరిణతి చెంది విశ్వం ఉధ్భవించినదని మరియు విశ్వము అంతయూ దానిలోనే నిలచి ఉన్నదని వారు భావించుచున్నారు. గణిత శాస్త్ర సిద్ధాంతం కాక మనకు ఓ నిర్దిష్టమైన నిరూపణం ఇతరంగా లభించింది.

అంగీకృతమైన సాక్ష్యం విశ్వాన్ని ఉధ్భవింపజేసి ఆకాశమంతటా మరియు కాలమున నిలచి ఉన్న ఆదికారణాన్ని మనకు చూపుతోంది. ఈ ఉనికి వేదాంతంలోని బ్రహ్మనికి మరియు క్రిష్టియన్ సిద్ధాంతంలోనూ ప్రాముఖ్యతను కలిగిన ఉనికికి బేధరాహిత్యమున్నది.

మతము మరియు ఆధ్యాత్మికత



చిత్రం - 3

ఆత్మజ్ఞానం

గ్రంథంలో “ఆత్మబోధ” లేక ‘ఆత్మజ్ఞానం’ అనునది
ఆత్మజ్ఞానంపై ఆది శంకరాచార్యుల వారు వ్రాసిన గ్రంథంలో “ఆత్మబోధ” లేక ‘ఆత్మజ్ఞానం’ అనునది
ఆత్మజ్ఞానంపై ఆది శంకరాచార్యుల వారు వ్రాసిన ప్రశాంత నిలయాలో, ఎవరు ప్రాపంచిక
ఎవరైతే నియమ తపములతో పరిశుద్ధులైనారో, ఎవరి హృదయాలు ప్రశాంత నిలయాలో, ఎవరు ప్రాపంచిక
కోరికల నుండి విడివడి ఉన్నారో, వారి అవసరార్థమై నేను ఇవి సంకలనం చేసి వ్రాయుచున్నాను.”

ప్రతీ మానవుడు సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు సంపన్నంగా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. ఇది
ఆత్మ జ్ఞానం వల్లనే సాధ్యమౌతుంది.

దైవ గ్రంథాల అనుసారం, నీవు ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకుంటే జీవన్ముకుడివి అవుతావు; నీకు పుట్టుకా మరణాల నుండి మోక్షం లభిస్తుంది. దీనినే మనం అనేక పేర్లతో మోక్షం, నిర్వాణం, యోగ సమాధి, జ్ఞానోదయం, కుండలినీ శక్తి మేల్కోవడం మొ॥ పిలుస్తాము. మీరు ఈ గ్రంథంలో తెలుపబడిన సూచనలను జాగ్రత్తగా చదివి సాధన చేసి ‘అత్మ సాక్షాత్కారం’ పొందాలని కోరుతున్నాను.

నీవు ఉన్నతంగా ప్రాణశక్తిని మరియు తద్వారా ఆధ్యాత్మిక శక్తులను పొందావు. మీరు విశ్వ శక్తిలోని ఒక భాగమని నేను మీకు తెలిసేలా చేసాను. ఇదే ఆత్మను గూర్చి తెలుసుకోవడమంటే. కావున మీ భవిష్యత్ జీవితాన ఇతరులతో ఎలా ప్రవర్తించాలో మరియు మీ జీవిత సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలో అన్న విషయమై జాగ్రత్తగా ఉండండి.

వేదకాలపు ప్రాచీణ ఋషుల మాదిరి గృహస్థ జీవితంలో ఉంటూ మీరు ఓ మహానుభావుడై ఉన్నారు. ఈ విషయాన్ని మీరు ఎక్కడ ఉన్నా, ఏమి చేయుచున్నా జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకోవడం వల్ల కలుగు ప్రయోజనాలను ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

ఎల్లవేళలా ఆత్మజ్ఞానిలా ప్రవర్తించు

నీవు స్వేచ్ఛను పొందావని మరియు శాశ్వతమైన అనంత చైతన్య ఆనంద స్వరూపుడివని భావించు. అప్పుడు నీవు స్వేచ్ఛగా మరియు సంతోషంగా ఉంటావు. శిష్యుడు (తాపసి) విశ్వాన్ని తన ఆత్మే నిలుపుతున్నదని మరియు ప్రకాశింపజేయుచున్నదని తెలుసుకుంటాడు. ఈ సమస్త విశ్వము అతనికి చెందినదే లేక అతని ఉనికిలో తేలుతున్నట్టువంటిదై ఉన్నది. విశ్వంలో ప్రకటితమై ఉన్న సమస్తము, తన ఆత్మతో కలసి ఉన్నవని తెలుసుకుంటారు. వాస్తవానికి ఈ విశ్వంలో ఆత్మ తప్ప మరేదీ వ్యక్తమై లేదు. నీ వల్లనే ఈ విశ్వం ఉన్నదని నీకు తెలుస్తుంది, కానీ వాస్తవంగా నీవు ఒక్కడివే (బ్రహ్మం) ఉన్నావు. నీకంటే ఇతరంగా జీవుడు గానీ ఈశ్వరుడు గానీ లేడు.

ద్వంద్వత్వమనే దృష్టి విశ్వ చైతన్యమంతా ఏకమై ఉన్నది అన్న దృష్టిలో తొలగిపోతుంది. సమస్త జీవరాసులలో మరియు విషయాలలో ఉన్నది కేవలం ఒకే అనంత శక్తి. ఆత్మపై కప్పబడిన మాయావరణం

కారణంగా మనస్సు ఇంద్రియాల ద్వారా తాత్కాలికంగా విషయాలను విభిన్నంగా దర్శిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్న ఆత్మయే కేవల సత్యం. ప్రపంచం యొక్క వాస్తవికత ఆత్మలోనే ఉంది కానీ వాటి బాహ్య రూపాలలో లేదు.

ఆత్మ సాక్షాత్కారము, జ్ఞానోదయము, ముక్తి, నిర్వాణము, మోక్షము, కటాక్షము అనునవి అన్నియును ఒక్కటే. మామూలుగా ప్రతీ వ్యక్తి కొంత ప్రాణ శక్తిని కలిగి ఉంటాడు. ప్రాణశక్తికి మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తికి మధ్య సంబంధం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక శక్తి పొందిన వారు ప్రాణ శక్తిలోని పదిలో ఒక వంతు ఆధ్యాత్మిక శక్తి కలిగి ఉంటారు. ఈ పుస్తకంలో వివరించిన పద్ధతుల వల్ల ప్రాణ శక్తి పొందిన సాధకులు వందలో ఒక వంతు ఆధ్యాత్మిక కలిగి ఉంటారు. నీవు నిస్వార్థ సేవ చేస్తూ పోయిన కొద్ది మరియు సద్గుణాలు ఆచరణలో ఉంచిన కొద్ది నీ ఆధ్యాత్మిక శక్తి పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే నీ ప్రాణ శక్తి 15,000 యూనిట్లు చేరునో, అప్పుడు నీకు ఆధ్యాత్మిక శక్తి 1500 దాకా ఉంటుంది. అప్పుడు నీకు ఆత్మజ్ఞానం కలగవచ్చు.

ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి దృష్టకార్యాలు చేయబోడు; ఆత్మజ్ఞానం స్థితికి చేరుకోబోయే ముందే ఆ వ్యక్తిలో సమస్త దుష్ట గుణాలు తుడిచివేయబడతాయి.

ఎవరు ఆపగలరు మహోన్నమైన ఆత్మను (వ్యక్తిని), అతని విభిన్న ధోరణిని ఎవరికైతే ఈ సమస్త విశ్వము ఏకమైన ఆత్మ అని తెలిసినదో.

ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందుటకు పాఠించవలసిన ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి నేను రెండు పద్ధతులు సూచిస్తాను. ఓకటి నిస్వార్థ సేవ, మరొకటి సద్గుణాలు. ప్రాచీన కాలంలోని అనేక సిద్ధపురుషులు ధ్యానము, నిస్వార్థ సేవ మరియు సద్గుణ ఆచరణల ద్వారా జ్ఞానోదయం పొందారు. నేను సూచించునది మరొకటి, నీవు జన్మత: దివ్యుడివని, నీవు దివ్యత్వానివని నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును అంగీకరింపజేసేలా చేయడం, కానీ ఇది ఎంతో కష్టము. ఒకసారి నీవు ఆత్మజ్ఞానము పొందావని తెలుసుకునీ అంగీకరిస్తే, నీవు నీ గమ్యం చేరినట్టే. ఆత్మజ్ఞానం మరియు జ్ఞానోదయమంటే ఏమిటి? నీవు దివ్యత్వానివని తెలుసుకోవడమే.

నీవు ఆత్మవనే జ్ఞానంలో జాగృతిని కలిగి ఉండడం, ఆత్మ విచారణ మరియు ఇతర సాధనల ద్వారా మానసికంగా నీవు మహాత్ముడివి అవుతావు; అప్పుడు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎలా ముందుకు కొనసాగాలో నీవు తెలుసుకుంటావు. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనలను మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని తూచా తప్పక పాటించిన, కొన్ని ప్రయోజనాలను నీవు పొంది సంతోషకర, ఆరోగ్యకర, శాంతియుత జీవితాన్ని శాశ్వతంగా పొందగలవు. అనుభావాలు పుస్తకం చివర ఇచ్చిన ఓ స్త్రీ అనారోగ్యం నుండి బాగైన తరువాత అప్పుడప్పుడూ నాపై గౌరవభావంతో నన్ను కలియుటకు వచ్చేది; ఆమె కొన్ని రోజుల క్రితం నా వద్దకు వచ్చింది. ఆమె ఆత్మజ్ఞాన తరగతులు హాజరైనది. శిక్షణ కాలంలో నేను ఆమెకు 20,000 యూనిట్ల ప్రాణశక్తిని ఇచ్చి శక్తి

మయం చేసాను.

అలా ఆమె సహజంగానే 200 యూనిట్ల ఆధ్యాత్మిక శక్తిని శక్తిమయం చేయబడ్డాక అందరూ పొందేలా పొందింది. ఆ తరువాత ఆమె "నేను దివ్యంగా జన్మించి, దివ్యమైన దానిలా ఉన్నాను" అని తన ఆరు నోట్ బుక్‌లో వ్రాసుకుంది. ఆమె తరచూగా నా పుస్తకాన్ని చదివి, ఇచ్చిన సూచనలన్నీ చక్కగా పాటించింది. ఈసారి కొన్ని రోజుల క్రితం ఆమె వచ్చినప్పుడు నేను ఆమెను పరీక్షించాను; రెండు సంవత్సరాలలోనే ఆమె ఆధ్యాత్మిక శక్తి 900 యూనిట్లు అయింది. ఈ పద్ధతులతో ప్రజలు త్వరిత గతిన ఆత్మజ్ఞానం వైపు పయనించగలరని నేను గ్రహించి ఎంతో ఆనందానికి మరియు ఆశ్చర్యానికి గురి అయినాను. అంతకు ముందు నా పద్ధతుల సిద్ధాంతాన్ని నిరూపించుకోలేనేమో అని నాలో నేను అనుకునే వాడిని. ఈ యువతి అది సాధ్యమేనని నిరూపించింది. మరో మూడు సంవత్సరాలలో ఆమె ఆధ్యాత్మిక శక్తి 1500 యూనిట్లు అయి, ఆత్మజ్ఞానం పొందే అవకాశముంది.

ఆత్మజ్ఞానం వల్ల ప్రయోజనాలు

1. నీవు సత్యాన్ని దర్శించగలవు.
2. విశ్వశక్తి విశ్వానికి ఆధారభూతమైనదని, జీవ నిర్జీవాలను, అనేకానేకమైన పదార్థాలను, శిఖరాలను, పర్వతాలను, నదులను తన శక్తితో నియంత్రిస్తున్నాదని అదే శక్తి నీలోనూ ఉన్న కారణంగా, నీవు ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోగలుగుతావు.
3. నీవు ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని పొందడం ద్వారా నీ రోగ నిరోధక శక్తి తగినంతగా పెరిగి నీవు ఆరోగ్యంగా ఉండునట్లు, రోగ తీవ్రతలు తగ్గించుకోనునట్లు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు మరియు ఇతరమైన వాటిని తగ్గించుకొనునట్లు చేయును.
4. నీవు ఎంతో చలాకీగా మరియు శక్తివంతంగా అవుతావు.
5. నీకు వాక్శుద్ధి వస్తుంది.
6. కుటుంబ సంబంధాలు మరియు పని చేయు చోట వ్యక్తులతో సంబంధాలు మెరుగవుతాయి.
7. నీ జీవిత కాలం పెరుగుతుంది.
8. నీవు జీవితంలో విజయాలను పొందుతూ పూర్ణమైన ఆరోగ్య జీవితాన్ని పొందుతావు.
9. నీవు ఇతరులకు స్వస్థత కలిగించడమే కాక, నీకు నీవు స్వస్థత చేకూర్చుకోగలవు.
10. నీ కుడి మెదడు పూర్తిగా పనిచేస్తుంది.
11. నీవు శారీరకంగా, మానసికంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతిని పొందుతావు.
12. కొద్దిపాటి పాజిటివ్ ఆలోచనలతో నీవు అంతటా విజయాలను పొందగలవు.
13. 'పతంజలి యోగ సూత్రాలలో తెలిపిన సిద్ధులు"అనే అధ్యాయంలో తెలిపిన కొన్ని ప్రయోజనాలను నీవు పొందగలవు.

14. ఏమీ ఆశించకుండా ఉంటే అవే సహజంగా నీకు సమకూరుతాయి.

దీవెనలు

1. నీ శత్రువులను ఒక్కొక్కరిని వారి పేరుతో దీవించు. "నేను శ్రీ.................దీవిస్తున్నాను. అతను సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు సంపన్నంగా ఉండాలని ప్రార్థన చేయుచున్నాను. (మూడుసార్లు అనుము)
2. నీ బంధువులను ఒక్కొక్కరిని వారి పేరుతో దీవించు నేను శ్రీ.................దీవిస్తున్నాను. అతను (ఆమె) సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు సంపన్నంగా ఉండాలని ప్రార్థన చేయుచున్నాను (మూడుసార్లు అనుము)
3. నీ మిత్రులను ఒక్కొక్కరిని వారి పేరుతో దీవించు. నేను శ్రీ.................దీవిస్తున్నాను. అతను సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు సంపన్నంగా ఉండాలని ప్రార్థన చేయుచున్నాను. (మూడు సార్లు అనుము)
4. అధికారులను, సహాయకులను, నిన్ను కాస్త ఇబ్బందికి గురి చేయుచున్న వారిని దీవించు.
5. నీ పొరిగింటి వారిని దీవించు.

ప్రతీ ఒక్కరినీ దీవించు; ముఖ్యంగా నీ శత్రువులను, వారి పేరుతో ప్రతిరోజు ఇట్లు చేసిన నీ మానసిక ఆందోళనలు కొంత తగ్గును మరియు నీకు సంతోషం కలిగించును.

నీకు వీలు దొరికినప్పుడల్లా ఇతరులను రోజుకు ఒక్కసారైనా దీవించు. ఈ అభ్యాసం నీ నిత్య ప్రార్థనల కంటే పదిరెట్లు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమై ఉంటుందని నీవు త్వరలోనే గ్రహిస్తావు.

నీలో ఉన్న ఎక్కువ స్థాయి మరియు నీవు పొందిన కొద్దిపాటి ఆధ్యాత్మిక శక్తి వల్ల నీ దీవెనలు ఋషి దీవెనలుగా నిజమవుతాయి.

దీవెన అనేది ఓ ఆధ్యాత్మిక క్రియ. ఇందులో ఓ వ్యక్తిని గౌరవ పూర్వకంగా గుర్తించి క్షేమ వాక్యాలు తెలుపునట్టిది. దీవెన అనేది ఓ శుభ భావన, ఓ శుభాకాంక్ష, ఓ ప్రార్థన; భగవంతునికి మరియు దీవింపబడిన వాడికి ఉన్న అనుసంధానాన్ని మనం సమ్మతించి గుర్తు తెచ్చుకుంటాం." – మార్గనెరిట్ తీపిల్

దీవెనల యొక్క నిజమైన సౌందర్యం అవి ఎలా అన్నింటినీ ప్రభావితం చేస్తాయని. మనం ఎలా వాస్తవికంగా జీవిస్తున్నామో, అలా దీవించబడుతాము. మనకు ఇతరులను దీవించగానే తక్షణమే వారి నుండి ప్రేమ మనకు తిరిగి వచ్చి, మనమూ దీవించబడుతాము. – మార్గనెరిట్ తీపిల్

రోగ నివారణ చర్యలో నీవు ఇతరులను దీవించడము మరియు ఇతరులు నిన్ను దీవించడమో అన్నది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించును. మొదట నిన్ను నీవు దీవించుకో. నీ రక్త సంబంధీకులైన వారిని తండ్రిని, తల్లిని, భర్తను, భార్యను, కూతురును, కుమారుడిని మొ॥ వారిని రోజులో వీలయినన్ని సార్లు దీవించమని కోరు. వారిలా అనాలి "నేను..............................దీవించుచున్నాను మరియు అతను ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉండాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను. (తొమ్మిది సార్లు అనాలి) నేను...................దీవించుచున్నాను మరియు అతను ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషముగా ఉండాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను. (తొమ్మిది సార్లు అనాలి)ఇలా రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు చేయాలి. మీ కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఒకే సారి ఇట్లు దీవించిన ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావముండును.

ప్రార్థన సమయాన ఎలాంటి ఆలోచనలకు తావివ్వకు మరియు ఏదో చింతనలో ఉండకు.

నేను వివరించినట్లు నిన్ను నీవు ఆరాధించుకో. నీవు దివ్యత్వానివి మరియు జన్మత: నీవు దివ్యానివి; నీలో విశ్వశక్తిని ఓ భాగంగా కలిగి ఉన్నవాడివి.

స్థిరంగా కూర్చొని ప్రశంతంగా కొన్ని దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకో; అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం (నాడీ శోధన) కొన్ని నిముషాలు చేయి. నేను బ్రహ్మం అన్న ఉపదేశ మంత్రానిపై ధ్యానం నీకు వీలయినంత సమయం చేయి. సాధనను ఐదు నిమిషాల నుండి మొదలుపెట్టి క్రమంగా 20 నిముషాలకు నీ అనుకూలతను బట్టి పెంచు. సాధనను ఒకటి లేక రెండు రోజులు ఏ కారణం చేతనైనా చేయనంత మాత్రాన చింతించకు.

నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును నీవు దివ్యమైన వాడివని నమ్మించడమెలా

తరతరాలుగా దేవుడు గుళ్ళలో ఉంటాడని మళ్ళీ మళ్ళీ మనకు చెప్పడం జరిగింది. మన అంతర్ చైతన్య మనస్సు నీవే దివ్యత్వానివని అంగీకరించడం కష్టతరమౌతుంది. వేదోపనిషత్తల రోజులలో ఎక్కువగా అద్వైతమే ఉండేది. దాదాపు క్రీ.పూ 300 నుండి క్రీ.శ. 200 సంవత్సరాల కాలంలో బౌద్ధమతం దేశమంతటా వ్యాపించబడి వేద తాత్వికత పూర్తిగా కృంగిపోయిన కాలంలో హిందూ తత్వం దేశమంతటా వ్యాప్తమైనది. ఆది శంకరుడు క్రీ.శ. 700 సంవత్సరాల కాలంలో మళ్ళీ ఉపనిషత్ వేదాంతాన్ని తిరిగి తీసుకు వచ్చారు. అతను అద్వైత వేదాంతాన్ని పూర్తిగా వ్యాప్తి చేయక ముందే, అతను యుక్త వయస్సులోనే దేహం చాలించాడు. ప్రస్తుత హిందూ మతము భారతదేశ మతము. నీవు దివ్యమైన వాడివని తెలిపే వేదాంతాన్ని అంగీకరింపజేయుట చాలా కష్ట తరమైన పని. నీవు నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును ఉపనిషత్ బోధనుసారము నీవు జన్మత: దివ్యమైన వాడివని మరియు దివ్యాత్మునివని నమ్మించుటకు మొదట నీవు ఉపనిషత్ బోధలను ధృడముగా విశ్వసించాలి. నీవు వీలయినన్ని సార్లు, క్రితం చెప్పిన యువతి చేసిన మాదిరి, అనేక సార్లు ఈ మంత్రాన్ని వీలయినన్నిసార్లు మననం చేయాలి వీలయితే రాయాలి. ఇది ఇంకా మంచిది.

నీవు దివ్యమైన వాడివని నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు అంగీకరించునంత వరకు నీ ఫోటోపై నీవు ధ్యానం చేయుము. దీని భావము ఏమంటే, నీ ఫోటోను దైవంగా నీవే పూజించుకుంటుంటే నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు త్వరగా ఆ విషయాన్ని అంగీకరించవచ్చు; లేకుంటే దాన్ని నమ్మించడానికి కొన్ని నెలలు లేక సంవత్సరాలే పట్టవచ్చు. ఒక్కసారి అది అంగీకరించిన, నీవు నీ జీవిత లక్ష్యమైన సత్యాన్ని సాక్షాత్కరించుకొన్నట్లే.

ఇప్పటికే నీ ఆధ్యాత్మిక మార్గం తెరుచుకున్నది కావున, నిస్వార్థ సేవ మరియు సద్గుణాలను అభ్యసించిన నీవు త్వరగా ముందుకు పోగలవు. ఒక్కసారి నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు ఈ విషయం అంగీకరించిన నీవు సత్యాన్ని దర్శించగలవు.

1. నీవు తరచుగా ఈ మంత్రమును జపము చేయుము.
2. తరచుగా ఓ నోట్ బుక్ నందు ఈ మంత్రమును వ్రాయుము.
3. నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సుతో నీవు దివ్యమైన వాడివని మాట్లాడుటకు ప్రయత్నించుము.
4. ఓ అట్టపై "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని పెద్ద అక్షరాలతో వ్రాసి నీ ధ్యాన సమయమున దానిని నీ ముందు ఉంచుకొనుము.
5. ఇవి అన్నీ చేయుట ఎందుకనిన, నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సుకు నీవే దివ్యమైన వాడివని విశ్వసింపజేయుట కష్టతరము.
6. నిస్వార్థ సేవను మరియు సద్గుణములను తరచుగా అభ్యసిస్తుంటే, క్రమంగా నీవు ఆధ్యాత్మిక మార్గాన పయనింపజేయ్య గలవు. నీవు వాటిని అభ్యసించకున్న ఒక్కడుగు ముందుకు వేయడం చాలా కష్టం. నీవు ఎంత శ్రద్ధతో మరియు నిజాయితీతో సేవా, సద్గుణాలను సాధన చేసిన ,అంతగా నీవు ఆధ్యాత్మిక మార్గాన ముందుకు పయనించగలవు అన్న విషయం అతి ముఖ్యమైనది.
7. నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు నీవు దివ్యమైన వాడివని అంగీకరించుటకు చాలా కాలము పట్టును.
8. ఏ క్షణానైతే నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సు నీవు దివ్యమైన వాడివని అంగీకరించునో, నీవు ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వాడివి అవుతావు. కారణమేమంటే, ఆత్మజ్ఞానమంటే నీ అంతర్ చైతన్య మనస్సును నీవే దైవమని అంగీకరింపజేయడమే.
9. దివ్యమైన వ్యక్తిగా నీవెక్కడ ఉన్ననూ అట్లు ప్రవర్తిస్తుండుము, నీవు పనిచేయు చోట ఇతరులతో, నీ నడతలో, నీలో మాదిరే అందరిలో దివ్యత్వాన్ని దర్శించు; మరియు సద్గుణ సాధనను కొనసాగించు.
10. నీవు పొందు జ్ఞానోదయము నుండి ఏమీ ఆశించకుండా ఉండు, అప్పుడు మెల్లిగా నీకు నీవు అడుగకుండానే ప్రయోజనములు కలుగును.

నిస్వార్థ సేవ

నీకు నిజముగా ముక్తిని పొందవలయుననుకొన్న, సత్యదర్శనం పొందాలనుకున్నా లేక ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందగోరిన, సమాధి స్థితి సాధించాలనుకున్న, జ్ఞానోదయం కావలనుకొన్నా నీవు సాధన చేయవలసిన అతి ముఖ్యమైన సాధన నిస్వార్థ సేవ, సర్వ మానవాళికి మరియు ప్రాణులకు సేవ అందించుము. ఇప్పటి వరకు ప్రపంచమున జీవించిన ఏ మహాత్ముని చరిత్ర చదివినా నీవు గ్రహించేది ఏమంటే, వారు ఎంతో నిస్వార్థపరులని. వారు తమ కోసం కాక ఇతరుల కోసం జీవించిన వారు అని తెలుసుకుంటారు. నీవు నీ ప్రయోజనం కోసం చేసే పనైనా, లేక మానవాళి కోసం చేసే పనైనా, నీవు అట్టి పనిని ప్రేమించాలి. అలా నీవు చేసినట్లయిన అంతకు ముందు కంటే ఎక్కువగా ఫలితాలను సాధించగలవు. ఆ పని నీకో ఆటలా అనిపిస్తుంది. నీవు ఏ పనిని చేయుటకు అంగీకరించినా, ఆ పనిలో శ్రద్ధను చూపాలి. పనియే దైవము అనే భావంతో నీవు చేసే పనిలో ఆనందాన్ని చూడు.

1. నేను నీవు దివ్యమైన వాడివని తెలియపరచాను. ఈ వాక్యాన్ని నీవు సదా జ్ఞాపకముంచుకోవాలి. "నేను జన్మత: దివ్యమైన వాడిని"
2. సమస్త విశ్వాన్ని మరియు సర్వ ప్రాణులను నియంత్రించు విశ్వ శక్తిని నీలో ఓ భాగంగా కలిగి ఉన్నావు. అట్టి ప్రాణశక్తిలో నీవో భాగమై ఉన్నందున నీవు భౌతికంగా ఓ ఉన్నతాత్ముడివి.
3. ప్రపంచంలో అతి తక్కువ జనులు సాధించనట్టి, ఆధ్యాత్మిక ద్వారాన్ని నీవు తెరచుకున్నావు.
4. నీవు ఈ మార్గమందు ఎంత త్వరితముగా ప్రయాణిస్తావో అది నీపైనే ఆధారపడి ఉంది. ఈ మార్గాన నిన్ను తీసుకు వెళ్ళ గల వాహనం నిస్వార్థంగా జనులకు సేవ చేయుట మరియు మంచి గుణములను అభ్యసించుట; వాటి గూర్చి సద్గుణములు అన్న అధ్యాయము నందు వివరించబడినవి.
5. నిస్వార్థ సేవ: కొందరు ధ్యానం ద్వారా ఏదో ప్రయోజనం పొందాలని ఆశిస్తారు. మామూలుగా జనులు ధ్యానం చేయుట ద్వారా కొంత పాజిటివ్ శక్తిని పొందుతారు; అట్టి శక్తి ధ్యానం ఆపగానే అదృష్యమవుతుంది. ఓకానొక మార్గానికి చెందిన ధ్యాన తరగతిలో 500 మంది పాల్గొని ధ్యానం చేసినప్పటికీ వారు ఎట్టి శక్తిని ఉత్పన్నం చేయలేకపోయారు. కారణం వారు ధ్యానం చేసిన ప్రతీసారి దాని నుండి ఏదో ఆశించే ధ్యాన సాధన చేయుచుండిరి.
   నీవు కుడి చేతితో ఇచ్చినది నీ ఎడమ చేతికి సైతం తెలువ రాదు.
   నీవేదైనా దాన ధర్మాలు చేసినప్పుడు నీ పేరు బయటకు తెలియనీయకుండా చేయి. అట్టి ధర్మము గుప్తముగా ఉండాలే కానీ నీ దయాగుణానికి ఓ జన ప్రచారంగా ఉండకూడదు.
6. ఇతరులను నవ్వుతూ పలకరించు
7. సమయ సందర్భాను సారం వీలయినన్ని సార్లు బిగ్గరగా నవ్వు

8. నీవు కోరుకున్న విషయాన్ని పదే పదే మననం చేసుకో లేదా వీలైనన్నిసార్లు వ్రాయి.
9. ఎప్పుడు అనుకూలపు ఆలోచనలు చేయుము. నీకు ఏదైనా ఇబ్బందికర ఘటన జరిగితే, అది నీ మేలు కోసమే అయ్యిందని తలంచు.
10. **నిస్వార్థ సేవను చేయుము మరియు ఆదర్శ గుణములైన ప్రేమ, దయ, క్షమ లాంటి వాటిని అభ్యసించుము. ఇవి వీలయినన్ని సార్లు నీ నిత్య జీవితాన పాటించుము.**

నేను నిస్వార్థ సేవకు మరియు ఉన్నత గుణాలకు ఎందుకు ప్రాధాన్యమిచ్చుచున్నాను? మన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలన్నీ ఈ సద్గుణముల గూర్చే మాట్లాడును. నేను 400 కంటే ఎక్కువ మంది యోగాచార్యులను మరియు ధ్యాన సాధకులను పరీక్షించాను. వారిలో ఎవరికినీ పాజిటివ్ శక్తి గానీ, ఆధ్యాత్మిక శక్తి గానీ లేదు. వారిలో కేవలం ఇద్దరిలో మాత్రమే కొద్దిపాటి పాజిటివ్ శక్తి మరియు కొద్ది పాటి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని నేను కనుగొన్నాను. తరువాత వారిని నేను వారి గూర్చి విచారించినప్పుడు, వారు ఎంతో సేవ చేస్తారని తెలిసింది. ధ్యాన సాధన ధ్యానము చేయని, గుడుల దర్శించని, పూజలు చేయని లేక ఇతర ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేయని కొందరిలో కొంత పాజిటివ్ శక్తిని మరియు కొద్దిపాటి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని చూసేము.

వారు సాధారణమైన వారు. మేము వారి గూర్చి విచారించినప్పుడు వారెంతో సహాయ గుణం కలవారని, రాత్రైనా పగలైనా ఇతరులకు మేలు చేయడానికి ఎట్టి స్వలాభాపేక్ష లేకుండా ముందుకు వస్తారని, అలాగే మంచి గుణం కలవరాని తెలుసుకున్నాం. అలాగే ఇద్దరు వ్యక్తుల విషయంలో వారు ఎక్కువ పాజిటివ్ శక్తి ఉన్న స్థలాలలో నివసిస్తున్నారని తెలుసుకున్నాం. వారికి ఉన్నతమైన ప్రాణశక్తి మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఉంది. మేము పరీక్షించిన ధ్యాన సాధకులలో ఎవరికీ పాజిటివ్ శక్తి లేకపోవడం వల్ల, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని సాధించుటకు ధ్యానం మాత్రమే కాక సర్వమానవాళికి సేవ చేయడం మరియు సద్గుణాలను అభ్యసించడం అనేది అతి శ్రేష్టమైన మార్గము.

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది; ధ్యానం ఆపగానే శక్తి ఏ మాత్రం నిలవడం లేదు. ఎందుకని? నేనింకా ఈ విషయమై తెలుసుకోవాల్సి ఉంది. పురాణ కాలపు రోజులలో ప్రజలు ఈ శక్తిని నిలుపుకొని, జ్ఞానోదయానికి తగినంత శక్తిని ప్రోగు చేసుకొనే వారు. ధ్యానం చేస్తున్న, అగ్ని హోత్రాన్ని ప్రతిదినం నిర్వహిస్తున్న యజ్ఞాలు చేస్తున్న వారెవరిలోనూ పొందిన శక్తి నిలువడం లేదు. మనం ఈ విషయం గూర్చి పరిశోధించి కారణం తెలుసుకోవాలి. నాకు కొన్ని ఆధారాలు దొరికాయి. తీవ్రమైన శోధన చేయకుండా నేను ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించలేను; నా పద్ధతి పరీక్షలకు నిలబడగలగాలి. మేము వ్యక్తుల ప్రాణశక్తిని ఒక నిమిషంలోపే పెంచగల, అలా వారు జ్ఞానోదయానికి కావలసిన ప్రాణశక్తిని పొందుటకు; దాని వల్ల వారి ఆధ్యాత్మిక మార్గం తెరువబడుతుందే గానీ వారు తగినంత ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పొందలేరు.

వ్యక్తిగత డైరి

నీవు ఓ డైరీని కానీ ఓ నోట్ బుక్‌ను కానీ సంపాదించు. నీవు నిద్రించే ముందు నీవు ఆ రోజు చేసిన చెడ్డ పనులను వ్రాయి. అలా చేయడం అంత అవసరమా అని యోచన చేయి. వాటి గూర్చి మరచిపోయి నిద్రించు. ఒకవేళ నీవు ఎవరికైనా వారి భావాలను దెబ్బతీసిన లేక ఎవరికైనా అపాయం కలుగజేసినా, అతని పేరును తలచుకుంటూ క్షమించమని వేడుకో మరియు అతని ఆరోగ్యానికై, సంతోషానికై, సంపదకై అతడి కొరకు ప్రార్థించి దీవించు.

ఎవరైనా నిన్ను గాయపరచిన లేక హాని చేసినట్లయిన, అతని పేరు మననం చేసుకొని, అతడిని క్షమించు మరియు అతను సంతోషంగా, మంచి ఆరోగ్యంగా సిరి సంపదలతో ఉండాలని దీవించు.

ఈ విధంగా ప్రతి దినం చేయడం వల్ల నీవు దోషిగా ఉండక, తప్పు చేసానన్న భావన నుండి విడివడు తావు, లేకుంటే ఇట్టి దోషిత్వ భావాలు నీ జ్ఞాపకంలో ఒదిగిపోయే అవకాశముంది. అలా జ్ఞాపకాలలో ఒదిగినవి తరువాత క్రియా రూపం దాల్చుతాయి. పై విధంగా చేయడం వల్ల నీవు భవిష్యత్‌లో వాటి వల్ల ఇబ్బంది పడవలసిన అవసరం ఉండదు. నీవు ప్రతిరోజు కనీసం ఒక్క నిస్వార్థ కర్మను చేయాలి. నీవు ధన సహాయం చేయలేకున్న దయా గుణంతో మరియు మధురమైన మాటలతో సహాయం చేయవచ్చు. మీ బంధువు, మిత్రుడు, శత్రువు లేక పొరుగు వారు ఎవరైనప్పటికీ వారికేదైనా సమస్య ఉంటే, ఆర్థిక ఆరోగ్యం లేక మరియే ఇతర సమస్యల్లో, వారికై ప్రార్థించి వారి సమస్యా నివారణకై దీవించు. ఇట్లు నీవు వీలయినన్ని సార్లు చేసి, నీ డైరీ నందు ఎవరికి చేసావో వ్రాసుకో.

ఆలోచన ద్వారా గానీ లేక క్రియ లేక కర్మ ద్వారా గానీ ఇతరుల క్షేమానికై నిస్వార్థంగా నీవు స్పందించిన ఆధ్యాత్మిక మార్గమందు నీవు క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంటావు. ఇది ఒక్కటే నీ ఆధ్యాత్మిక వృద్ధికి రాజ మార్గము. వీటితో పాటు ఈ పుస్తకమున వివరించిన సుగుణాలను నీవు అభ్యసించు. తరచుగా అట్టి సుగుణాలన్నిటిని ఓ సారి నెమరు వేసుకుంటుండు మరియు అట్లు ప్రవర్తించుటకు ప్రయత్నిస్తుండు.

నీవు నీ అనారోగ్యం నుండి త్వరగా కోలుకోవాలంటే, నీవు నిస్వార్థ సేవను మానవాళికి చేయాలి. ప్రేమ, దయ, క్షమ మొదలగు ఉన్నత సద్గుణాలను సాధన చేయుము.

ఆత్మజ్ఞానంపై పుస్తకాలు

1. ఆది శంకరాచార్యుల 'ఆత్మజ్ఞానం'

   స్వామి నిఖిలానంద, శ్రీరామకృష్ణ మఠం 16, శ్రీ రామకృష్ణ మఠం రోడ్, మద్రాసు-4

2. అష్టవక్ర సంహిత

   స్వామి నిత్య స్వరూపానంద, అద్వైత ఆశ్రమం, 5 ఢిల్లీ ఎన్‌టాలీ రోడ్, కలకత్తా - 700044

3. వివేక చూడామణి (ఆది శంకరాచార్యుల వారిది)

   స్వామి మాధవానంద, అద్వైత ఆశ్రమం, 5 ఢిల్లీ ఎన్‌టాలీ రోడ్, కలకత్తా - 700044

4. లఘు వాక్య వృత్తి (ఆది శంకరాచార్యుల వారిది)

   అద్వైత ఆశ్రమం, 5 ఢిల్లీ ఎన్‌టాలీ రోడ్, కలకత్తా - 700044

5. వాక్యవృత్తి (ఆది శంకరాచార్యుల వారిది)

   - స్వామి జనదానంద, శ్రీ రామకృష్ణ మఠం, మైలాపూర్, మద్రాసు.

6. దృగ్ దృశ్య వివేక, స్వామి నిఖిలానంద అద్వైత ఆశ్రమం, 5, ఢిల్లీ ఎన్‌టాలీ రోడ్, కలకత్తా - 700044

7. పంచీకరణం (ఆది శంకరాచార్యుల వారిది), అద్వైత ఆశ్రమం, 5, ఢిల్లీ ఎన్‌టాలీ రోడ్, కలకత్తా - 700044

8. అధర్వణ వేదం, 11వ అధ్యాయం

9. పతంజలీ యోగ సూత్రాలు, స్వామి ప్రభవానంద, రామకృష్ణ మఠం, మైలాపూర్, మద్రాసు.

10. ఎనిమిది ఉపనిషత్తులు, స్వామి గాంభీరానంద అనువాదం చేసినవి, అద్వైత ఆశ్రమం, 5, ఢిల్లీ ఎన్‌టాలీ రోడ్, కలకత్తా - 700044

పాజిటివ్ (అనుకూల) శక్తులు

అన్ని పాజిటివ్ శక్తులు, పాజిటివ్ రేడియేషన్ (శక్తిని వెదజల్లు ప్రసరణ) ఉత్పన్నం చేయును; వాటి స్థామర్థ్యాన్ని అనుసరించి అక్కడి నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణను శూన్యమయం చేయును. కొన్ని నిరంతరంగా శక్తి ప్రసరణ చేయగా మరి కొన్ని తక్కువ సమయం చేయును. 1. గృహము 2. పురుషులు 3. స్త్రీలు 4. పిల్లలు ఎలా శక్తియుతులు కాగలరో వివరించడం జరిగింది.

1. గృహములు

1. మీ ఇంటిలో 'అగ్ని హెూత్రాన్ని' ప్రతీ రోజు ఖచ్చితంగా సూర్యుడు ఉదయిస్తున్న మరియు అస్తమిస్తున్న సమయంలో నిర్వహించండి. ప్రత్యేక కాలము అనునది చాలా ముఖ్యము.
2. ఇంటిని శుభ్రముగా ఉంచుకొనుము మరియు నీటితో బాగా కడుగుము.
3. ముగ్గులు వేయుము. బియ్యపు పిండి లేక సుద్ద పిండిని వాడండి.
4. ఇంటిలో ఒక్క దీపము గానీ లేక బేసి సంఖ్య దీపములు ఏదైనా నూనెతో దీపం వెలిగించండి. ఆవు నెయ్యిని వాడితే చాలా శ్రేష్ఠం. ఒక్క దీపం పూజా స్థలంలో వెలిగించిన ఇంటిని శక్తి మయం చేస్తుంది. ఇల్లు పెద్దగా ఉన్న 40 అడుగుల దూరంలో మరో దీపం, ఇంకా పెద్దగున్న మరో చోట మూడవ దీపం వెలిగించడం ద్వారా పూర్తి గృహం శక్తియుతం అవుతుంది. సరి సంఖ్యతో (2,4,6) వెలిగించే దీపాల నుండి శక్తి విడుదల కాదు.
5. మంచి నాణ్యత గల అగరువత్తులను వెలిగించండి. మార్కెట్‌లో లభించే కొన్ని అగురువత్తులు నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తున్నాయి.
6. రోజుకోసారి గాని రెండు సార్లు గానీ సాంబ్రాణి దూపం వేయండి. మంచి నాణ్యత గల వాటినే వాడాలి. అన్నివేళలా మంచి నాణ్యత గల సరుకు దొరకడం లేదు. మార్కెట్‌లో కొన్నిసార్లు నాణ్యతా లోపమున్నవి అమ్ముతారు. వాటి వల్ల నెగెటివ్ శక్తి ఉత్పన్నమౌతుంది.
7. మంచి నాణ్యత గల హరతి కర్పూరాన్ని వెలిగించండి.
8. ఇంటి గడపకు మంచి రకం పసుపును రాయండి.మార్కెట్‌లో మంచి నాణ్యత గల పసుపు దొరకడం కష్టము.
9. ఇంటి కప్పులోని భాగంలో తెల్లని ప్లాస్టిక్ పిరమిడ్‌లు గది మధ్య భాగంలో వ్రేలాడ దీయండి.
10. మృదువైన శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని లేక వాయిద్యపు సంగీతాన్ని వినండి.
11. ద్వారాల గడప ఫ్రేమ్, టేకు, గంధ్ర, మోదుగ మొ॥ వాటితో ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది.
12. గ్రామాలలో మట్టి ఇండ్లు కలవారు ఇంటిలోని నేలకు ఆవు పేడను ఉపయోగించి అలుకుకోవాలి.
13. అగ్ని జ్వాలా రూపంగా వచ్చు ఎట్టి అగ్ని అయినా పాజిటివ్ శక్తినీ ప్రసరణ చేయును.

2. పురుషులు

1. అసనాలు
2. ప్రాణాయామము
3. భజన లేక కీర్తనలు
4. సత్సంగం
5. పుణ్యక్షేత్ర దర్శనం
6. సముద్ర స్నానం
7. సుగంధ ద్రవ్యాలు
8. అగ్ని హెూత్రం నుండి వచ్చిన విభూదిని ధరించాలి. లేక శాస్త్రీయంగా తయారయిన విభూదిని వాడాలి.
9. ఎరుపు లేక నలుపు రంగు మొలతాడును కట్టుకోవాలి.
10. మేలు రకం రుద్రాక్షలను ధరించండి. మంచి రుద్రాక్షలు మార్కెట్‌లో దొరకడం చాలా కష్టం. నేను పరిశీలించిన 70 శాతం రుద్రాక్షలు పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయలేదు.
11. నిపుణులు తయారు చేసిన తాయెత్తులు ధరించవచ్చు. నేను చూసిన కొన్ని తాయెత్తులు నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేసాయి.
12. మంచి గంధ లేపనము
13. కుంకుడు కాయ లేక షికాయిని స్నానానికి వాడడం.
14. బియ్యపు పిండిలో కాస్త పసుపును కలిపి స్నానానికి వాడండి.
15. యజ్ఞోపవితం (జందెము)
16. మంచి పసుపును వాడవచ్చు. నేను దర్శించిన అనేక గృహాలలో మంచి పసుపును చాలా అరుదుగా చూసాను.
17. ఆవు పాల ఉత్పత్తులు; పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న మరియు నెయ్యి

3. స్త్రీలు

1. పురుషులకు తెలిపిన 8, 15 మినహా పురుషులకు వర్తించునవి అన్నీ వర్తిస్తాయి.
2. కుంకుమ ధరించుట
3. పసుపు
4. గాజు లేక మట్టి గాజులు
5. పరిమళ పుష్పాలు
6. నల్లపూసలు, మంగళ సూత్రాలు

7. గోళాకార మంగళ సూత్రాలు
8. వెండి మట్టెలు
9. వెండి లేక బంగారపు ఒడ్డానము

4. పిల్లలు

1. నూనెతో శరీర మర్ధనము
2. బియ్యపు పిండితో పసుపు కలిపి
3. 'వస'
4. సాంబ్రాణి పొగ (స్నానాంతరం వేయాలి)
5. మొలతాడు
6. పిల్లలు తల్లి ఒడికి దగ్గరగా ఉండాలి

పాజిటివ్ శక్తి ఉత్పన్న ప్రదేశాలు / వస్తువులు

(ఇవి నేను స్వయముగా పరీక్షించినవి)

1. బీహార్ యోగ పాఠశాల (పాత మరియు కొత్త ఆశ్రమము)
2. అరుణాచలం
3. తిమ్మాపురం (విశాఖపట్నం పర్వాతాలు) బావికొండ, తొట్లకొండ
4. ధవలేశ్వరము, కటక్ దగ్గరలో 'మహానది' ఉన్న దీవి అత్యధిక శక్తి గల స్థలము
5. దక్షిణ భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాచీన ఆలయాలు; తిరుమల (వెంకటేశ్వర స్వామి), కంచి, మన్‌గాడ్, మదురాయ్, తిరువణమలాయ్, గురువాయూర్ ఆలయ (హైదరాబాద్) మొదలగునవి.
6. హైదరాబాద్‌లోని సంఘీ ఆలయం
7. ఆలయ మూల విగ్రహాలుగా వాడే కొన్ని శిలలు.
8. శివలింగంపై నీటిని బొట్టు బొట్టుగా కార్చు పిరమిడ్‌ల నుండి వచ్చు నీరు.
9. బేసి సంఖ్యలో వెలిగించెడి దీపాలు, సరి సంఖ్యవి కావు.
10. శ్రీ చక్రం
11. శ్రేష్ఠమైన రాగి పలకలపై గీసిన కొన్ని మంచి యంత్రాలు. మార్కెట్‌లో లభించు యంత్రాలు - ఎక్కువగా నెగెటివ్ రాగి పలకలను వాడుచున్నారు. అవి నెగెటివ్ శక్తిని విడుదల చేయును.
12. మంచి నాణ్యత కలిగిన పసుపు కొమ్ములు లేదా పసుపు
13. నాణ్యమైన కుంకుమ. మార్కెట్‌లో లభించు కుంకుమ చాలా వరకు నెగెటివ్‌గా ఉంది.
14. స్త్రీలు ధరించు మట్టి గాజులు

15. మంచి నాణ్యత గల కాటుక
16. కొన్ని మంచి నాణ్యత గల సుగంధ ద్రవ్యాలు
17. గంధపు చెక్క పొడరు మరియు లేపనము
18. పద్ధతి ప్రకారం తయారు చేసిన విభూది. మార్కెట్‌లో లభించు చాలా విభూదులు పాజిటివ్ శక్తి ప్రసరణను ఇవ్వడం లేదు.
19. సర్వమత గ్రంథాలు
20. భూతలానికి యంత్రాలను నిలువుగా నిలిపిన ఎలాంటి శక్తి ఉత్పన్నం కాదు. వాటిని అడ్డముగా భూతలానికి సమాంతరంగా (పండబెట్టినట్లు) ఉంచిన భూ అయస్కాంత క్షేత్రము విశ్వశక్తితో మిళితమై ప్రభావితమై పాజిటివ్ శక్తిని విడుదల చేయును.
21. మంచి నాణ్యత కలిగిన అగరువత్తులు
22. హారతి కర్పూరము
23. శంఖారావము చేయు శంఖములు
24. గుడిలో గంటల మోత
25. వేప, రావి, మర్రి, మోదుగ, పారిజాత, తులసి, కందంబర చెట్లు
26. దేవతల అనేక చిత్ర పటాలు
27. జలపాతాలు, సముద్ర తీరాలు
28. కొన్ని మేలైన రత్నాలు/మణులు. నేను పరీక్షించిన అనేక రత్నములు నెగెటివ్ శక్తిని కలిగి ఉన్నవి.
29. కొన్ని రుద్రాక్షలు. కొన్నింటికే సహజమైన పాజిటివ్ శక్తి కలదు
30. వివాహిత స్త్రీలు ధరించు నల్లపూసలు
31. కొన్ని చిత్రరూపములు, ముగ్గులు.

పైన ఉదహరించినవి కొంచెము పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నము చేయునవి. ఇవి సామాన్య మానవులకు అధిక పాజిటివ్ శక్తి పొందిన వ్యక్తులకు ఎక్కువగా లాభపడవచ్చు.

నెగెటివ్ శక్తిని విడుదల చేయు వస్తువులు

1. భవన నిర్మాణాలకై వాడే కొన్ని కంకర రాళ్ళు. ఆధునిక గృహాలలో ఉత్పన్నమౌతున్న నెగెటివ్ శక్తి ప్రధానంగా ఇట్టి రాళ్ళ వల్ల వస్తున్నది.
2. చెడు వార్తతో కూడిన ఉత్తరాలు
3. కొన్ని రకాల చిత్రాలు
4. కొన్ని రంగులు

5. ఎలక్ట్రానిక్ గడియారాలు
6. ఫైబర్ గ్లాసు
7. రాతి నార
8. కార్పెట్‌లలోని ఫార్మాల్‌డిహైడ్
9. నెగెటివ్ శక్తి యంత్రాలు
10. క్రోమియం మరియు కోబాల్ట్
11. స్త్రీలు ముఖానికి పెట్టుకునే బొట్టు బిళ్లలు
12. యాంప్లిఫయర్‌గా వాడ లోహములు మరియు నెగెటివ్ శక్తిని కలిగిన ట్రాన్స్‌మీటర్లు.
13. కొన్ని రకాల కర్రలు
14. కొన్ని రూపరహితమైన నిర్మాణములు (చిత్రాలు)
15. కొన్ని పురాతన వస్తువులు
16. ఆత్మహత్య లేదా హత్య లేక ఆకస్మిక దుర్మరణము పొందిన వారికి చెందిన వస్తువులు
17. మాంత్రిక లేక చెడు తాంత్రిక విషయాలతో సంబంధం పొందిన వస్తువులు
18. విలువైన కొన్ని మణులు మరియు రత్నాలు
19. నిర్మాణాలు, వస్తువులు లేక విగ్రహాలు; లేక వాటి తయారీకి వాడిన ముడిసరుకు
20. భయము వేదన, బాధ లేక మొదలగు భావాలు వ్యక్త పరచు చిత్రాలు మరియు కళాఖండాలు.
21. కీడు చేయాలని లేదా విరుద్ధ భావనతో ఇతరులు ఇచ్చిన ఇంట్లో లేక బయట పెట్టిన వస్తువులు.
22. కొన్ని చిత్రాలు మనస్సుపై మరియు ఆరోగ్యంపై చాలా బలమైన నెగెటివ్ ప్రభావాన్ని చూపును.
23. పాత మణి రత్నాదులు
24. మురికి గుంటలు, నీటి నిలువ కారణంగా మురికి స్థలాలు, డ్రయినేజీలు (మరుగుదొడ్ల కాల్వలు)
25. విశ్వ సంబంధమైన శక్తి ప్రసరణలు
26. కొన్ని రకాల స్కూల్ బ్యాగులు
27. శవ ఖనానికి లేదా శవ దహనానికి వాడిన వస్తువులు
28. పాము పుట్టలు ఎక్కువగా శక్తి ప్రసరణ చేయును.
29. పుర్రెలు లేక ఎముకలు
30. శవాలు
31. కొన్ని రకాల మొక్కలు
32. పగుల్లు, సందులు
33. గుల్లగా ఉన్న భాగములు

34. అంతర భూజాలపై ప్రవాహాలు (Water veins)
35. నేలపై కానీ లేక భూమిలో కానీ శక్తిని కలిగి ఉన్న రాళ్ళు.

అపాయకరమైన శక్తి ప్రసరణ చేయు మూలములు

శవ భస్మము - శవాన్ని దహనం చేసిన అనంతరం భస్మము మిగులుతుంది. ఈ భస్మము ఎంతో నెగెటివ్ శక్తిని పొందుతుంది. శవాన్ని కాల్చిన చోట ఆ ప్రాంతం ఎక్కువ నెగెటివ్‌గా మారుతుంది; మరి కొన్ని సందర్భాలలో శవమే ఎక్కువ నెగెటివ్‌గా ఉంటుంది. కొందరి శరీరాలు ఎక్కువ నెగెటివ్‌గా ఉంటాయి కాబట్టి శవభస్మాన్ని ఇంటిలోకి తీసుకురాకూడదని అంటారు.

ఇత్తడి మరియు స్టీలు - రాగి మరియు జింక్ (తుత్త నాగము)లను పాలల్లో మిశ్రమము చేసిన మంచి నాణ్యత గల ఇత్తడి వచ్చును. రాగి లోహము పాజిటివ్ కాగా జింక్ నెగెటివ్. జింక్ శాతం ఎక్కువగా ఉన్న, ఇత్తడి సామాగ్రి లేదా పాత్రలు నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరింపజేస్తాయి. పాత గుడులలోని మరియు చర్చ్‌లలోని గంటలు ముఖ్యముగా మోగించినప్పుడు పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి. కానీ ఈ కాలమున బజారులో అమ్ముతున్నట్టి గంటలు చాలా మటుకు నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తున్నాయి. ఈ కాలంలోని ఇత్తడి పాత్రలు, ముఖ్యంగా చవకబారువి, నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయును. నేను అలాంటి అనేక పాత్రలను గుర్తించి, వాటిలో వంట చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి హాని చేయవచ్చేమోనని వాటిలో వండ వద్దని కొందరికి హితువు చెప్పినాను.

అలంకరణ ప్రాయంగా మొక్కలకై మట్టి తొట్లను వాటిపై ఉంచు ఇత్తడి కుండీలు నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయును. ఈ కారణంగా మట్టి తొట్టిలోని మొక్క ఈ ప్రభావానికి గురియై క్రమంగా ఎండి పోవును. ఇది నేను అనేక చోట్ల గమనించాను. ఈ ఇత్తడి వస్తువులు చెట్లను మాత్రమే కాక ఇంటిలో నివసించు మనుషులను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్ని (స్టేన్‌లెస్ స్టీలు) వస్తువులు నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరింపజేస్తాయి. ఈ స్టీలు ఇనుము మరియు కోబాల్ట్‌ల మిశ్రమముతో తయారు చేస్తారు. కోబాల్ట్ సహజంగా నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ చేస్తుంది. ఈ రెండింటి మిశ్రమము యొక్క శాతం సరిగా ఉన్నట్లయిన స్టేయిన్ లెస్ స్టీలు నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరింపజేయదు.

ఒక వేళ కోబాల్ట్ యొక్క శాతం పెరిగినట్లయిన ఈ స్టీలు నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయును; ఎక్కువ తక్కువ శక్తి ప్రసరణ అన్నది కోబాల్ట్ యొక్క ఎక్కువ శాతంపై ఉంటుంది. చౌకబారు స్టీలు సామాన్లు, బిందెలు మరియు అన్ని రకాల గృహ ఉపకరణ సామాన్లు అలాగే రోడ్లపై అమ్మేవి నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణను చేస్తాయి. నేను 1000 కంటే ఎక్కువ ఇలాంటి స్టీలు సామాన్లను ఇండ్లలో చూసి, వాటిని వాడవద్దని ఆ యజమానులకు చెప్పాను. పూజ ప్రదేశాలలో కూడా వాడబడుచున్నవి. ఇంటిలో నెగెటివ్ శక్తి ఉన్నా,

పూజా స్థలం మాత్రము ఎల్లవేళలా పాజిటివ్‌గానే ఉంటుంది. ఒకవేళ పూజా స్థలి కూడా అలా లేకుంటే, ఆ స్థలంలో ఏదో నెగెటివ్ ఉపాధి ఉండి ఉంటుంది. ఇలా పూజా స్థలాలలో కల్తీ చేయబడిన పసుపు, కుంకుమ, కర్పూరము, అగర్‌వత్తులు, కొన్ని యంత్రాలు మొదలగు వాటిని, అలాంటి స్టీలు మరియు ఇత్తడి వస్తువులను, ఏవైతే నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయో వాటన్నింటినీ తీసివేసాను.

అంతర్ భూజల ప్రవాహాలు

వాటర్ వేన్స్, డొల్లలు, పగుళ్ళు ఉన్న నేల ప్రాంతాల నుండి ఎన్ఐఆర్ ఉత్పన్న కావడానికి గల ప్రధాన కారణం, ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య దేశాలలో వాటిలో కొన్ని అత్యధిక రేడియేషన్ (శక్తి ప్రసరణ) ఇస్తాయి. అలాంటి కొన్ని ఉదాహరణలు క్రింద ఇవ్వడం జరిగింది.

1. ఒక నేషనల్ బ్యాంక్ మేనేజర్ గారు వారి ఆఫీసులో ఉన్న దోషమేమిటో చూడండని నన్ను ఆహ్వానించారు. మేము వెళ్ళి ఆ ఆఫీసును గమనించితే పూర్తి ఆఫీసు అత్యధిక నెగెటివ్‌గా ఉంది. భూ అంతరాల నుండి ఓ జల ప్రవాహం ఆ భవనం క్రిందుగా, మరియు మేనేజర్ కుర్చీ క్రిందుగా ప్రవహిస్తోందని మేము గుర్తించాము. హాలులోని మొదటి కుర్చీ ఉన్న స్థలం క్రింద పూర్తిగా, రెండవ కుర్చీ గుండా కొద్దిగా ప్రవహిస్తూ ఆఫీసు చివరగా ముగిసింది. ఆ మేనేజర్ గారికి పనిపై మనస్సు లగ్నం కావడం లేదని, మొదటి కుర్చీలో కూర్చుంటున్న గుమాస్తా మాటిమాటికి జబ్బు పడడం సంభవిస్తోందని, ఆ కారణంగా అతడిని ఇంటికి పంపాల్సి వచ్చేదని తెలుసుకున్నాం. మేము ఆ అంతర్ జల ప్రవాహ దారిని కనుగొని దాన్ని శూన్యం చేసి, ఆఫీసును ఎక్కువ పాజిటివ్‌గా చేసాం. కొన్ని రోజుల అనంతరం బాగుగా ఉన్నాననీ అతను తెలియజేసాడు.
2. మేము కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం కేదారనాథ్ యాత్రకు వెళ్ళాం. ఉత్తరఖండ్‌లో జరుగుతున్న అల్లర్ల కారణంగా మేము కేదారనాథ్ సమీపాన చిన్న అద్దె గదులు (హొటల్)లలో మేము ఉండాల్సి వచ్చింది. రెండవ రోజు ఓ వైద్య విద్యార్థి నన్ను నిద్ర లేపి, రెండు గంటల నుండి ఊపిరాడక సతమతమౌతున్న ఓ ప్రొఫెసర్ గారి భార్యను పరిశీలించమని కోరాడు. నేను వెళ్ళి చూసే సరికి ఆమె శ్వాసించడానికి యాతన పడుతున్నది. నేను ఆమె నిద్రిస్తున్న పడక అతిగా నెగెటివ్ శక్తి కలిగి ఉందని గుర్తించి, ఆమెను మరో ఖాళీ పడకలోకి మార్చడం జరిగింది. వెంటనే ఆమె కొలుకొని చక్కగా శ్వాసించ సాగింది మరియు ఆ రాత్రంతా హాయిగా నిద్రించింది. మరుసటి ఉదయం మేము హొటల్ నుండి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు, అక్కడ రెండు నీటి ప్రవాహాలు మేమున్న హొటల్ క్రిందుగా వెళ్ళడాన్ని మేము చూసాం. రెండింటిలో ఒకటి ఖచ్చితంగా ఆమె నిద్రించిన పడక క్రిందుగా ప్రవహిస్తోంది.

ఇలాంటి శక్తి ప్రవాహాలను మనం ఏమీ చేయలేము. ఆ హద్దుల పై భాగంలో నిద్రించకుండా ఉ

ండడమే మనం చేయాల్సింది. నేను ఇలాంటి అనేక ఘటనలను చూసాను. అలాంటి గృహాలను శూన్యమయం చేసి పాజిటివ్‌గా శక్తిమయం చేసాను.

భూ అంతర్ భాగంలో హానికరమైన వస్తువులు మరియు అవి చేయు హాని

వాస్తుశాస్త్ర గ్రంథాలలోని శల్య పరీక్ష అను అధ్యాయంలో హానికర పదార్థాల గూర్చి తెలుపడం జరిగింది. అవి కాక ఇంకా కొన్ని నెగెటివ్ రేడియేషన్ ఇచ్చు విషయాలున్నవి. వీటిలోని కొన్ని భూమి ఉపరితలానికి ఎత్తుగా 30 అంతస్తుల వరకు తమ ప్రసరణలను చేయును. వాటిలో కొన్ని పైకి సూటిగా వెళ్ళడం మాత్రమే కాక 50 నుండి 100 అడుగుల విస్తీర్ణములో చుట్టూతా ప్రసరింపజేయును. ఈ శక్తి ప్రసరణలన్నీ హానికరమైనవి. ఇట్టి ప్రదేశాలలో చాలా కాలం నిద్రించిన ఆ వ్యక్తి తప్పకుండా దీర్ఘవ్యాధికి గురి అవుతాడు. ఈ శక్తి ప్రసరణలు ఆరోగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని మరియు వ్యక్తి కార్యశీలతను దెబ్బతీస్తాయి. వాస్తు శాస్త్ర అనుసారము ఇట్లు కట్టే స్థలములో ఇలాంటి భూ అంతర్గత హానికర వస్తువులను లేక పదార్థాలను ఉన్న ప్రదేశాలను గుర్తించి, వాటిని తొలగించిన తరువాతే ఏ కట్టడమైనా కట్టాలి. ప్రశ్నా భాగాన్ని ఉపయోగించి వాటిని తొలగించాలని వాస్తు శాస్త్ర చెబుతోంది.

ఈ పద్ధతి అనుసరించి అట్టి ప్రదేశాలను గుర్తించడం చాలా కష్టతరం. 1 నుండి 8 వరకు సూచించిన ఇలాంటి అపాయకర పదార్థాలను తొలగించడం ఏ పద్ధతి ద్వారాను కాదు; వాటిని తప్పించడం వీలు కాదు.ఋషులు ఇలాంటి ప్రదేశాలలో గృహాలను నిర్మించుకోరాదని సూచించారు. ఇలాంటి వాటిని తొలగించకుండా ఇల్లు కట్టుకున్న సందర్భాలలో, అవి ఘోరమైన హాని కలుగ చేయటమే కాక మరణాలు కూడా సంభవింపజేసాయి. వారు చేసిన పొరపాటు ఏమంటే, నెగెటివ్ ప్రభావ స్థలం ఓ చతురపు అడుగు కంటే తక్కువ విస్తీర్ణమే కలిగి ఉంటాయి. ఈ కొద్ది స్థలాన్ని విడచి, ఇల్లు కట్టినట్లయితే ప్రమాదమేమీ ఉండదు. డౌసింగ్ పద్ధతిలో తప్ప మరియే ఇతర పద్ధతులతో ఈ స్థలాలను గుర్తించడం వీలుకాదు. వాస్తు ప్రకారం ఇలాంటి స్థలాలు ఇల్లు నిర్మించే ప్రదేశంలో ఉన్న వాటి వల్ల హాని తప్పదు. అలాంటి స్థలంలో నీవు కూర్చున్న లేక నిద్రించినా దాని హానికర ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి నెగెటివ్ స్థలాలను వదలిన క్షేమము.

అపాయకర పదార్థాలు

1. మానవ మృత దేహాల అస్తికలు, పక్షుల, జంతవుల మరియు చేపల అస్తికలు
2. శక్తివంతమైన రాళ్ళు.
3. విరిగిన ఇటుకలు
4. విరిగిన పెంకులు

5. భస్మాలు
6. బొగ్గు
7. ఊక/పొట్టు
8. వెంట్రుకలు
9. మృతదేహాలు

పైన తెలిపినటువంటి అపాయకర శక్తి ప్రసరణ భూగర్భిత పదార్థాలను నేను వాటిలో కొన్నింటిని గుర్తించి, శక్తిని కొలచి వాటి ప్రభావాన్ని శూన్యమయం చేయడం జరిగింది.

నేను పైన తెలిపినటువంటి వాటిని ఇళ్ళలో తవ్వి తీయడం వీలుకానందున, అట్టి వ్యతిరేక శక్తి ప్రసరణను తొలగించినాను.

పైన తెలిపిన అపాయకరమైన పదార్థాలు ముఖ్యంగా ఎముకలు, రాళ్ళతో భూమిలో ఉన్న వాటి యొక్క చెడు మరియు హానికరం ప్రభావిత స్థలంపై గృహాలు నిర్మించ కూడదు.

అవి ఎక్కడ ఉన్నవో గుర్తించి, తొలగించుకున్న అట్టి స్థలాలపై ఇళ్ళు కట్టుకోరాదు. వాస్తు శాస్త్రం చెబుతున్నది అదియే; లేకుంటే ఈ క్రింద తెలిపిన ఇబ్బందులు రావచ్చు అలాగే దీర్ఘకాలిక రోగాలు శాశ్వతంగా బాగవవు. వాస్తు శాస్త్రాలలో తెలిపిన అపాయకర ప్రభావాల గూర్చి ఇక్కడ ఇవ్వడం జరిగింది. ఇవి వాస్తు పుస్తకములలో నుండి సేకరించినవి.

1. అట్టి గృహమున నివసిస్తున్న వారు మరణించుట
2. రోగాల బారిన పడుట
3. శిశు మరణాలు
4. యజమాని దేశ దిమ్మరి అగుట
5. మిత్రులను కోల్పోవుట
6. క్రమంగా ఆస్తి తరిగి పోవుట
7. పశువులు క్షీణించుట
8. కుటుంబ కలహాలు
9. నానా విధ రోగ పీడలు
10. దారిద్రము
11. అప్పుల పీడ
12. శత్రువులు పెరుగుట లేక పీడించుట
13. స్త్రీలు మరణించుట
14. జైలులో పడుట
15. అగ్ని ప్రమాదాలకు గురి అగుట
16. ధన నష్టము కలుగుట
17. ఇంటిలో మనశ్శాంతి కరువగుట మరియు ఆహ్లాదకర వాతావరణము చెడుట
18. విషాదానికి మరియు భయానికి గురి అగుట

ఇంటిలో అపాయకర వస్తుజాలం ప్రభావం

మీరు వాస్తుకు సంబంధించిన ఇబ్బందుల గూర్చి గాబరా పడకండి. ఎందుకంటే ఎక్కువ శాతం వాస్తు వారు ఇచ్చు సలహాలు దిక్కులపై ఆధారపడి ఉండును. కాని 24 గంటలు భూమి తన చుట్టూ తాను తిరగడం (భూభ్రమణం)వల్ల దిక్కులు నిరంతరం మారుతూనే ఉంటాయి. ఇళ్ళు నిర్మించడానికి వాడిన పదార్థాలు, సిమెంట్, ఇనుము మొదలగునవి నెగెటివ్‌గా ఉన్నాయి.

గృహంలో ఉన్న మరియు ఇంటి యొక్క భూగర్భంలో ఉన్న అపాయకర వస్తు చెడు ప్రభావాలను ఎలా నిర్మూలించుకోవాలో తెలపడం జరుగుతుంది.

ఇంటిలోని నెగెటివ్ శక్తిని మటుమాయం చేయుటకు 24 గంటలు ఒక్క దీపం వెలిగించండి. ఏదైనా మంచి యంత్రమో లేక శ్రీ చక్రమో వాడండి. అనేక రాగి యంత్రాలు నాణ్యత లేని కారణంగా నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ చేస్తున్నాయి కావున రాగి నిర్మిత యంత్రాలను వాడకండి. చక్కగా ముద్రించి ఉన్న శ్రీ చక్రము ఒక పుస్తకం నుండి జిరాక్స్ చేయించి, ఆ చిత్రాన్ని లామినేషన్ చేయించండి. ఆ లామినేషన్ కార్డును ఇంటికి మధ్య భాగంలో వచ్చునట్లుగా ఓ బల్లపై యంత్రంపైకి కనిపించనట్లుగా పరుండ బెట్టండి. దానిపై ఎలాంటి మాలిన్యము లేకుండా చూడండి. అలాగే ఏ వస్తువును దానిపై ఉంచరాదు. బొట్లు పెట్టరాదు. భూమికి 3 నుంచి 4 అడుగుల ఎత్తులో ఈ యంత్రం కార్డును ఉంచవలెను.

అగ్ని హోత్రము

ఇంటిలో అగ్ని హోత్రము మరియు హవనము లాంటి పూజా క్రియలు నిర్వహించిన అక్కడి ఇళ్ళలోని వారు విష పూరితమైన భోపాల్ గ్యాస్ లీకేజీ నందు చావక బ్రతికిన విషయం అతి ప్రాచుర్యం పొందినది - వార్తా పత్రికలు

అగ్ని హోత్రమనునది మానవాళి క్షేమానికై ప్రాచీన ఋషులు తెలిపిన ఓ యజ్ఞం లాంటి క్రియ. బౌద్ధ మతం ప్రారంభమై దురదృష్టవశాత్తు అగ్నిహోత్రం యొక్క ప్రాముఖ్యత పోయింది. అగ్నిహోత్రం యొక్క జ్ఞానాన్ని మరియు అనుష్ఠానాన్ని 'ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ వేదిక్ స్టడీస్' శివపురి, అక్కల్ కోట వారు ప్రపంచ వ్యాప్తం చేయడానికి ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నారు. కొందరు అగ్నిహోత్రాన్ని ప్రతీరోజు నిర్వహిస్తున్నారు. మేము మా ఇంటిలో 15 సంవత్సరాల నుండి అగ్నిహోత్రాన్ని సత్ఫలితాలతో నిర్వహిస్తున్నాం.

ఖచ్చితంగా ఎప్పుడు మన ప్రాచీన ఋషులు అగ్నిహోత్రం మరియు యజ్ఞాలను ప్రారంభించారో మనకు తెలియదు. వారు మొదట అగ్నిని ఉత్పన్నం చేసి తరువాత అగ్నిహోత్రాన్ని తుదకు విభిన్న రకాల యజ్ఞాలను క్రమాను సారంగా అభివృద్ధి పరచారని నేను ఇచ్చిన ఉపన్యాసం పత్రాలలో ది కాన్‌సెప్ట్ ఆఫ్ యజ్ఞా ఇన్ వేదాస్ (వేదాలలో యజ్ఞాలపై ఉన్న దృక్పథం) వివరించాను.

అట్టి ఉపన్యాసం 'వరల్డ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ వేదిక్ సైన్‌సెస్' బెంగుళూర్ నందు ఇవ్వడం జరిగింది.

అగ్ని హోత్రాన్ని ఎలా నిర్వహించాలి?

అగ్ని హోత్రాన్ని నిర్వహించుటకు ఏడు ముఖ్యమైన అంశాలు ఉన్నాయి.

1. సూర్యోదయ మరియు సూర్యాస్తమయ ఖచ్చితమైన కాల నిర్ణయం
2. ఆవు పేడ పిడకలతో అగ్నిని రగుల్చుట.
3. పిరమిడ్ (త్రికోణాకృతి గల) రూపాన ఉన్న రాగి పాత్ర
4. శుద్ధమైన ఆవు నెయ్యి మరియు బియ్యము
5. మంత్రోచ్చారణ
6. స్థలము

ఖచ్చితమైన సమయం: అగ్ని హోత్రాన్ని ఒకానొక స్థలమున సూర్యోదయానికి మరియు సూర్యాస్తమయానికి నిర్వహించాలి. ఒకానొక ప్రాంతంలో సూర్యోదయ మరియు సూర్యాస్తమయ సమయాన్ని వార్తా పత్రికలు వెల్లడి చేస్తాయి; అలాగే పంచాంగాలు కాల నిర్ణయం చేస్తాయి. అవి అంత ఖచ్చితమైనవి కాకపోవచ్చు. ఏదైనా ఒక ప్రాంతానికి సంబంధించిన కాల నిర్ణయ పట్టికను ఖచ్చితంగా అందిస్తున్న 'ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ స్టడీస్ ఇన్ వేదిక్ సైన్‌సెస్' శివపురి, అక్కలకోట, మహారాష్ట్ర, 413216 వారి నుండి పొందవచ్చు. మీరు మీ ప్రాంతపు అక్షాంశ రేఖాంశాల (ధృవముల గుండా పోవు రేఖ) వివరాలు అందించిన వారు మీకు మీ ప్రాంతంలో సూర్యోదయ సూర్యాస్తమాల సంవత్సర కాలపు వివరాలను కంప్యూటర్ ప్రింట్‌తో ఇస్తారు.

మరి ఇలా ఖచ్చితమైన సమయం ఎందుకు? ఎప్పుడైతే సూర్యోదయ మగునో కిరణాలోని విద్యుత్ అయస్కాంత శక్తి ప్రసరణను కలిగి ఉండి, అవి భూమి యొక్క అయస్కాంత క్షేత్రముతో ఒకానొక కోణంతో కలసి తీవ్రమైన పాజిటివ్ శక్తిని ఆ స్థలములో ఉత్పన్నం చేసి, 120 నుండి 140 సెకండ్ల కాలము వరకు మాత్రమే ఉండి తరువాత తొలిగిపోవును. కావున ఖచ్చితమైన కాలము యొక్క ప్రాముఖ్యత అతి ముఖ్యము. సూర్యుడు తూర్పున ఉదయించుట చూచుట అన్నది మామూలుగా జనుల భావన. వాస్తవానికి తొలి సూర్యకిరణాలు భూమిని తాకగానే అక్కడ చుట్టూతా ఉత్పన్నమైన పాజిటివ్ శక్తి అంతకు క్రితమే అగ్నిహోత్రము వల్ల ఉత్పన్నమైన శక్తితో కలిసి, ఇంకా ఎక్కువ పాజిటివ్ శక్తి ఉత్పన్నమగును. ఇలా

ఎందుకు ఎలా జరుగునో వివరించుట క్లిష్టమైన విషయము.

ఈ విషయమై ఎంతో పరిశోధన చేయవలసిన అవసరమున్నది. ఈ సమయమున అగ్నిహోత్రము వద్ద కూర్చున్న వారి యొక్క ప్రాణశక్తి స్థాయి ఎంతగానో పెరుగుతుంది. ఒక సరియైన స్థలమున మరియు సరిగా అగ్ని హోత్రమును నిర్వహించిన, అక్కడ ఉత్పన్నమైన శక్తి క్రమక్రమముగా దినదినమూ పెరుగుతూ ఒకానొక స్థాయిలో శాశ్వతంగా నిలచిపోవును. అలాగే అక్కడ కూర్చున్న వారు కూడా అట్టి శక్తిని నిలుపుకోగలుగుతారు. దురదృష్టవశాత్తు అగ్నిహోత్రము నిర్వహించిన చాలా చోట్ల కార్యము పూర్తి అయిన కొన్ని నిమిషాల తర్వాత శక్తి అక్కడ నిలవడం లేదు.

దీనికి గల కారణం ఏమనిన అట్టి అగ్నిహోత్రము నిర్వహించిన స్థలం నెగెటివ్‌గా ఉండడం లేక వాడిన పదార్థాలు లేక సామాగ్రి నెగెటివ్‌గా ఉండడం లేక సమయం ఖచ్చితమైనది కాకపోవడం. మేము విశాఖపట్నంలో మా ఇంట్లో 15 సంవత్సరాల క్రితం నిర్వహించిన అగ్నిహోత్రం వల్ల సత్ఫలితాలు చూసాము. కొన్ని రోజుల తరువాత శక్తి 150 అడుగులు ఇంటి చుట్టూతా వ్యాపించి మమ్ములను కూడా శక్తిమయం చేసినది. మేము ఇప్పటికీ అగ్నిహోత్రాన్ని ప్రతీరోజు నిర్వహిస్తాం.

అగ్ని

పిరమిడ్ ఆకృతిలో గల రాగి పాత్రలో ఆవు పేడ పిడకలతో అగ్నిని రగల్చండి. పేడలో ఉన్న మెంతాల్, అమోనియా, ఫినల్, ఫర్‌మాలిన్ లాంటి రసాయనాలు ఔషదీయ గుణాలు కలిగి ఉన్నవి. అలాగే ఆవు పేడ అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉండును. ఆవు పేడ పిడకలతో పాటు వాడే వివిధ వృక్షాల సమిధలు (వట, అదుంబర, పలాస, రావి, మారేడు మొదలగునవి) ఎంతో పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉండి అగ్నిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి.

ఈ కట్టె పుల్లలు మీకు అందుబాటులో లేకుంటే ఏదైనా ఫల వృక్షాల కర్రలను అగ్నిహోత్రానికి వాడవచ్చు. అయితే ఇవి మొదట తెలిపిన సమిధలంతటి పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉండవు. కొన్ని సందర్భాలలో ఆవు పేడ నెగెటివ్ శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఆవు నెగెటివ్ స్థల మందు ఉన్నట్లయితే ఇలా జరుగును. ఇలాంటి ఆవు పేడను వాడినట్లయిన నెగెటివ్ శక్తి ఉత్పన్నమగును. ఇలాంటప్పుడు ఆవు పేడను కాక పైన తెలిపిన వృక్షాల కట్టె పుల్లలను వాడుటే మంచిది.

అగ్నిహోత్ర సమయానికి మూడు లేక నాలుగు నిమిషముల ముందే అగ్నిని వెలిగించాలి. అగ్నిని వెలిగించుటకు గుగ్గిలం, హారతి కర్పూరము, ఆవు నెయ్యిలో నాన్చిన వత్తి ఏదైనా వాడవచ్చు. అగ్ని హోత్రానికి ఖచ్చితమైన సమయానికి అగ్ని రాజుకొని మంచి మంటగా ఉండాలి. అగ్ని రాజుకోవడానికి అనువుగా పిడకలను పాత్రలో అమర్చాలి. గాలి బాగా ప్రసరణమయ్యేట్లుగా ఉండాలి. అగ్నిహోత్ర

సమయానికల్లా అగ్ని బాగా జ్వాలల్లా విజృంభిస్తుండాలి; పొగచూరినట్లుగా ఉండకూడదు.

పిరమిడ్ రూపం గల రాగి పాత్ర

జింక్ (తుత్తనాగము) మరియు ఇనుము తప్పించి ఏ లోహముతో అగ్నిహోత్ర పాత్రను తయారు చేసినదైనా వాడవచ్చు. రాగి పాత్రకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడం జరిగింది. చతుర్భుజాకార లేక గుండ్రంగా ఉన్న పెద్ద మట్టి పాత్రనైనా వాడవచ్చు. ఆర్డరు ఇచ్చినట్లయితే అగ్నిహోత్రాకు వాడు రాగి పాత్రను మరియు దానితో వచ్చు ఇతర వస్తువులను ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ వేదిక్ స్టడీస్ వారు సరఫరా చేస్తారు. పిరమిడ్ ఆకృతిలోగల పాత్రను వాడినట్లయితే శక్తి స్థాయి ఎక్కువగా ఉత్పన్నమగును. పాత్ర లేకుంటే ఇంటిలోని గచ్చుపై కూడా సామాగ్రులన్నింటినీ ఉంచి జ్వాలలు వచ్చునట్లు అగ్నిని వెలిగించవచ్చు. అలా పాత్ర లేకుండా చేయడం ద్వారా శక్తి స్థాయి కాస్త తగ్గుతుంది, అయిననూ అగ్నిహోత్రము వల్ల ఎక్కువ శక్తియే ఉత్పన్నమగును.

సమర్పణలు

విరగకుండా (నూకలు లేనట్టి) పూర్తిగా ఉన్న బియ్యము. రసాయనాలు మరియు ఇతరమైనవి కలపనట్టి ఆవు నెయ్యి. ప్రతి అగ్ని హోత్రానికి రెండు చిటికెలంత (వేళ్ళకు వచ్చినంత బియ్యం రెండు సార్లు) ఆ బియ్యాన్ని రెండు చుక్కలంత ఆవు నెయ్యిలో తడిపి ఒక చిటికెడు ముందు ఆ తరువాత ఆవు నెయ్యిలో తడిపి ఒక చిటికెడు ముందు ఆ తరువాత మరో చిటికెడు బియ్యాన్ని అగ్నికి రెండు మార్లు మంత్రోచ్చారణ చేయుచూ ఉదయము మరియు సాయంత్రము సూర్యోదయ సూర్యాస్తమ సమయమున సమర్పించాలి. బియ్యము మరియు శుద్ధమైన ఆవు నెయ్యి అగ్నిహోత్ర సమర్పితాలు. బియ్యానికి బదులు గోధుమలు వాడవచ్చు కానీ ఆవు నెయ్యికి బదులు వేరే నెయ్యి వాడ కూడదు.

సూర్యోదయ సమయాన ఉచ్చరించాల్సి మంత్రములు

సూర్యాయ స్వాహా, సూర్యాయ ఇదం న మమ
(మొదటి చిటికెడు నెయ్యి తడిపిన బియ్యాన్ని అగ్నిలో వేయండి)
ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ
(రెండవ చిటికెడు నెయ్యిలో తడిపిన బియ్యాన్ని అగ్నిలో వేయండి)
ఈ విధంగా సూర్యోదయపు అగ్నిహోత్రం ముగియును

సూర్యాస్తమయ సమయము

అగ్నేయ స్వాహా అగ్నియే ఇదం న మమ
(చిటికెడు నెయ్యిలో తడిపిన బియ్యాన్ని అగ్నిలో వేయండి)
ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ
(రెండవ చిటికెడు నెయ్యిలో తడిపిన బియ్యాన్ని అగ్నిలో వేయండి)
ఇలా సూర్యాస్తమయ అగ్నిహోత్రం ముగియును.

అగ్నికి సమర్పణలు చేసిన అనంతరం, స్థిరముగా కూర్చొని మనస్సును ఏకాగ్రపరచి వీలయినంత సమయం ధ్యానం చేయవచ్చు.

అగ్నిహోత్రము నిర్వహించిన స్థలమున చాలా పాజిటివ్ శక్తి ఉన్నందున ఇతరమైన స్థలముల కంటే ధ్యానమునకు ఈ స్థలమే ఎక్కువ ప్రభావవంతమై ఉండును.

స్థలము

ప్రాచీన ఋషులు అగ్ని హోత్రానికి లేక యజ్ఞానికి, ఆశ్రమ నిర్మాణాలకి సరియైన స్థలమును ఎన్నుకోగల సామర్థ్యము కలిగి ఉండిరి. నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణలు జరుగు స్థలములను ఎట్టి ముఖ్య కార్యము చేయుటకైననూ, గృహ, ఆశ్రమ నిర్మాణాలకు మరియు యజ్ఞాలకు ఎంచుకొనక వాటికి దూరముగా ఉండేవారు. వారు నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ స్థలములను గుర్తించడమే కాక భూమిలో ఉన్న అపాయకర వస్తువులను తొలగించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉండిరి. దీనినే వాస్తు శాస్త్రము అని అనవచ్చు. కొద్ది మంది మాత్రమే పాజిటివ్ లేక నెగెటివ్ శక్తి గల స్థలమును గుర్తించగలిగి ఉన్నారు. నా పరిశోధన అనుసారము, అగ్ని హోత్రము గానీ లేక ఏ యజ్ఞాన్ని గానీ ఏదైనా నెగెటివ్ స్థలమున నిర్వహించిన కార్యమగునంత వరకు పాజిటివ్ శక్తి కావలసినంత ఉత్పన్నమగును కానీ హోత్ర యాజ్ఞానంతరము కొన్ని నిముషములు కూడా ఉత్పన్నమైన శక్తి అక్కడ నిలవదు. ఈ విషయాన్ని ఇంకా పరిశోధనలు చేసి నిర్ధారించాల్సి ఉంది.

ఈ కారణంగానే అగ్నిహోత్రాలు నిర్వహిస్తున్న అనేక గృహాలలో శక్తి స్థిరమై నిలవడం లేదు. నేను 200లకు పైగా యజ్ఞములు నిర్వహిస్తున్నప్పుడు, యజ్ఞము అయిపోయిన తరువాత అక్కడి శక్తి స్థాయిని కొలిచాను. వాటిలో కేవలం 5 స్థలాలలో మినహా మరెక్కడా యజ్ఞానంతరము శక్తి స్థిరమై నిలువలేదు. ఈ విషయమై పరిశోధిచాల్సి ఉంది.

ఒకానొక స్థలము పాజిటివ్‌గా ఉందా లేక నెగెటివ్‌గా ఉందా అన్న నిర్ధారణ లేకున్న యజ్ఞము నిర్వహించు స్థలమును 15 నుండి 20 అడుగుల దూరములో ఒక వెలిగించిన దీపం పెట్టుట వల్ల అక్కడ నెగెటివ్ శక్తి ఉంటే అది తొలగించబడుతుంది. లేదా మంచి శ్రీ చక్రమునైనా అక్కడ ఉంచవచ్చును. కానీ సరియైన మంచి యంత్రమును పొందుట బహుకష్టము. నేను చూసిన అనేక యంత్రములు పాజిటివ్ శక్తిని ఇవ్వడం

లేదు; అలాగే కొన్ని నెగెటివ్ శక్తిని ఇస్తున్నాయి. నేను కొన్ని స్థలాలలోని నెగెటివ్‌ను నిర్వీర్యం చేసి పాజిటివ్‌గా శక్తి మయం చేశాను; కానీ ఇంతటితో సరిపోదు.

యజ్ఞాలు నిర్వహించడం ద్వారా ఉత్పన్నమైన పాజిటివ్ శక్తి అనంతరం అక్కడ నిలువలేకపోవడానికి ప్రధాన మైనది అక్కడి స్థలమేనన్న విషయాన్ని ఇంకా కొంత పరిశోధన చేసి నిర్ధారించుకోవాలి. అగ్నిహోత్రము మరియు యజ్ఞముల ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే పాజిటివ్ శక్తి మానవులకు ఎంతో ప్రయోజనకరమైనదని శాస్త్రీయమైన ప్రయోగాలు నిర్ధారించాయి. ఇంకా ఎక్కువ వివరణాత్మకమైన సమాచారానికై "అగ్నిహోత్రం – శాస్త్రీయమైన గుర్తింపు"ను అను గ్రంథము అధ్యాయనం చేయండి.

దిక్కు

యజ్ఞకుండలను లేదా అగ్నిహోత్ర పాత్ర యొక్క ఒక ముఖము ఖచ్చితంగా అయస్కాంత తూర్పు (దిక్కును సూచించు పరికరము చూపు తూర్పు)కు ఉండాలి. భూ అయస్కాంత సమాంతరముగా యజ్ఞకుండము యొక్క ముఖము ఉన్నట్లయితే అత్యధిక శక్తి ఉత్పన్నమగును; అదృష్టవశాత్తు హైదరాబాదులో అయస్కాంత ఉత్తర – దక్షిణములు భూమి యొక్క ఉత్తర–దక్షిణ దరిదాపుగా సమానముగా ఉన్నది. కేవలం ఒక డిగ్రీ మాత్రమే తగ్గి ఉన్నది. అదే వేరే ప్రాంతమైన కాస్త ఎక్కువ తేడా వచ్చును. అయినను శక్తి యొక్క నష్టమన్నది అంతగా ఉండదు.

సరి అయిన విధానంలో, సరియైన చోట నిర్వహించిన అగ్నిహోత్రము అలాగే యజ్ఞం అనంతరం మిగులు బూడిద అధిక పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉండును. కావున చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు దీనిని ఔషధంగా వాడవచ్చును.

ప్రతిరోజు అగ్నిహోత్రం నిర్వహించడం వల్ల ప్రయోజనాలు

1. ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ స్టడీస్ ఇన్ వేదిక్ సైన్సెస్ వారి 'అగ్నిహోత్రా ఎ సైన్‌టిఫిక్ పర్స్‌పెక్టివ్' అను పుస్తకములో అగ్నిహోత్రము వల్ల చేకూరు ప్రయోజనములు వివరించ బడ్డాయి.
2. క్లుప్తంగా కొన్ని ప్రయోజనాలు
   అ) మాదక ద్రవ్యాల వ్యసనం
   ఆ) మద్యపాన వ్యసనం
   ఇ) శారీరక నాడీ వ్యవస్థ పై ప్రభావం
   ఈ) సూక్ష్మ క్రీములపై ప్రభావం
   ఉ) హోమా చికిత్స. హోమము నుండి వచ్చు బూడిదెను ఔషధంగా వాడుట.
   ఊ) విత్తనాలు త్వరగా మొలకెత్తుటకు
   ఎ) వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు పెంచుటకు
   ఏ) పంట ధ్యానమును భద్రపరచుటకు
3. మీ పూర్తి ఇల్లు పాజిటివ్‌గా మారును (నా స్వయం అనుభవం)
4. నీవు కొంత పాజిటివ్ శక్తి పొందుతావు

అగ్నిహోత్రం మరియు యజ్ఞాలపై పరిశోధన

1. అగ్ని హోత్రము మరియు యజ్ఞముల అనంతరము అక్కడ కూర్చున్న వారిలో లేక స్థలములో ఎందుకు నిలచి ఉండడం లేదు అన్న విషయమై ఎంతో పరిశోధన చేపట్టాల్సిన అవసరమున్నది.
2. యజ్ఞము, మరియు అగ్నిహోత్రము నుండి ఎంతటి ఉన్నత స్థాయి శక్తి ఉత్పన్నమగునో అంతటి శక్తిని అక్కడి స్థలము మరియు వ్యక్తులు ఎట్లు తమలో నిలుపుకోగలరో పరిశోధించాల్సి ఉంది.
3. నా ప్రధానమైన పరిశోధన స్వస్థపరచు చికిత్స అయినందున నేను ఈ విషయమై పూర్తిగా పరిశోధన చేయలేకపోయాను; అయినసూ కొంత వరకు చేయగలిగాను. నేను ఎక్కువ పరిశోధన నిర్వహించలేక పోవడానికి కారణం సమయం లేక, సదుపాయాలు, వ్యక్తులు, స్థలాలు లాంటివి అందుబాటులో లేక అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా పూజారులకు మరియు యజ్ఞ ద్రవ్యాలకు ఖర్చు చేయునంతటి డబ్బు నావద్ద లేక మాత్రమే అని అర్థం చేసుకోగలరు.
4. ఒక వేళ ఏదైనా సంస్థ పరిశోధనలను చేపట్ట దలచిన, అత్యావశ్యమైనవి కావున అలాగే మన దేశ ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికై ఉపయోగాత్మకం కావున, నేను అక్కడ ఉత్పన్నమైన శక్తి స్థాయిలను కొలచుటలో సహకరించుటకు సిద్ధముగా ఉన్నాను. పరిశోధనా ఫలితాలను కనుగొనుట చాలా సులభము.
5. యజ్ఞము మరియు అగ్నిహోత్రములో వాడే ద్రవ్యాలపై ఇంకా పరిశోధనలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఏమీ లేదు. మన ప్రాచీన ఋషులు చేసినది చాలినంతగా ఉంది.
6. యజ్ఞాల ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే అత్యధిక శక్తి ఆ స్థలములో మరియు వ్యక్తులలో ఎందుకు నిలవడం లేదు అన్నదాన్ని మనం మొదట కనుగొనాలి. ఇట్లు జరుగుటకు గల ఒకొక్క కారణాన్ని కనుగొని క్రమంగా అలాంటి లోపాలు లేకుండా చేసి యజ్ఞాలను నిర్వహించాలి.
7. నేను ఇట్టి కారణాలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నించినాను. 200 కన్న ఎక్కువ యజ్ఞాలను పరిశీలించిన అనంతరం నేను గ్రహించింది స్థల ప్రభావమేనని. ఇదే ప్రధాన కారణమని నిర్ధారించుటకు వివిధ రకాలైన పరీక్షలను నిర్వహించాల్సిన అవసరమున్నది.
8. పాజిటివ్, శూన్యమయం నెగెటివ్ స్థలముల యందు చిన్న స్థాయిలో యజ్ఞములు నిర్వహించి వాటి ఫలితాలను తీసుకోవాలి. ఆ తరువాత పెద్ద స్థాయి యజ్ఞాలపై పరిశోధనలు చేయాలి. పరిశోధనల ఫలితాలను తీసుకోవాలి. ఆ తరువాత పెద్ద స్థాయి యజ్ఞాలపై పరిశోధనలు చేయాలి. పరిశోధనలు ఉండి సమస్య నివారణకు ఉపయుక్తంగా ఉండేట్లు చూడాలి.

ఈ విషయానికి సంబంధించిన నిపుణులతో సంప్రదించి వారేమైనా తెలుపగలరో చూడాలి.

9. ఈ విషయానికి సంబంధించిన నిపుణులతో సంప్రదించి వారేమైనా తెలుపగలరో చూడాలి.
10. అట్టి యజ్ఞమును నిర్వహించు వ్యక్తులదే లోపమా, బాధ్యులా?
11. మంత్రోచ్చారణ పద్ధతి సరియైనదేనా?
12. కొన్ని యజ్ఞముల యందు శక్తి పెరగకపోవడానికి గల కొంత కారణం అందులో వాడే ద్రవ్యల లోపము లేదా సరికాని ద్రవ్యాల వాడుక. నేను చూసిన అనేక యజ్ఞాలలో యజ్ఞ ద్రవ్య లోపాన్ని నేను గుర్తించాను. ఈ యజ్ఞ ద్రవ్యం సరిగా లేకపోవడం వల్లనే శక్తి నిలవడం లేదా?
13. యజ్ఞము చేయు సమయం కారణమా?
14. వేదాలలో ఇచ్చిన మార్గదర్శకత్వం నుండి యజ్ఞము నిర్వహించు వారు వక్ర మార్గమున పోతున్నారా?
15. ఏదైన సంస్థ ఇట్టి పరిశోధనలకై అర్థిక సహాయము అందించిన ఇది ఓ గొప్ప విజయమై, ఆధ్యాత్మికతను ప్రపంచ మంతా వ్యాప్తి చేయుటకు చాలా సులభమగును. ఎందుకనిన ఒక వ్యక్తి పొందిన ప్రాణశక్తి పైననే ఆధ్యాత్మిక విజయం ఆధారపడ ఉన్నది. మనము యజ్ఞాల వద్ద ప్రజలను కూర్చుండబెట్టి వారి ప్రాణశక్తిని పెంచి అది వారిలో స్థిరం అయ్యేలా చేయగలుగుతాం. అలా వారిలో ఆధ్యాత్మిక శక్తులను తెరవగలుగుతాం.

విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలు

ఈ క్రింద తెలిపినవన్నీ విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలను ఉత్పన్నం చేయడమే కాక నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరింప జేయును.

1. ఎలక్ట్రానిక్ రేజర్‌లు
2. విద్యుత్‌ను సరఫరా చేయు నెట్‌వర్క్
3. టి.వి.
4. కంప్యూటర్
5. ఫ్లోరోసెంట్ లైట్లు
6. విద్యుత్ గడియారాలు
7. విద్యుత్ హీటర్లు
8. మైక్రో తరంగ పొయ్యి
9. రేడియోలు
10. అన్ని విద్యుత్ పరికరాలు

అధిక శక్తిని పొందడం ఎలా

ఈ క్రింద తెలిపినది ఆచరించుట ద్వారా అధిక శక్తిని పొందవచ్చు.

1. దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకోవడం ద్వారా
2. యోగ మరియు ధ్యానం చేయడం వల్ల
3. అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తి ఉన్న ప్రదేశాలలో ఉన్నట్లయిన
4. కొంత సమయాన్ని ఎక్కువ శక్తి ఉన్న దేవాలయాలలో గడపడం వల్ల; అలాగే యజ్ఞాలు, హోమాలు నిర్వహించడం లేదా అక్కడ కూర్చోవడం వల్ల. దేవాలయానికి నిజంగా పాజిటివ్ శక్తి ఉంటే అక్కడ కొంత సమయం గచ్చుపై కూర్చోవడం వల్ల నీవు శక్తిమయం కాగలవు. కానీ దురాదృష్టవశాత్తు ఈ ఆధునిక కాలంలో నిర్మించిన అత్యధిక ఆలయాలు నెగెటివ్ శక్తిని కలిగి ఉన్నాయి అని తెలియజేయడానికి చింతిస్తున్నాను.
5. ఎక్కువ ప్రాణశక్తి ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల
6. మంత్ర జపం చేయడం వల్ల
7. ఎక్కువ శక్తి స్థాయిని ఉత్పన్నం చేయు యంత్రములు వాడడము వల్ల
8. చిరునవ్వులు చిందించడం వల్ల.

సెల్‌ఫోన్లు మరియు వాటి వల్ల అనర్థాలు

సెల్‌ఫోన్‌లు రేడియో లేక సూక్ష్మ తరంగములు వాడును. సెల్‌ఫోన్‌లు నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణము ఉత్పత్తి చేయును. 1965లో మొదటి కమర్షియల్ శాటిలైట్ అర్త్ స్టేషన్‌ను పెట్టినప్పుడు భారత ప్రభుత్వము తయారు చేసిన బృందములో నేను ఒకడినై ఉంటిని. నాకు ఇచ్చిన విషయం మైక్రోవేవ్ ట్రాన్స్‌మిషన్‌ల ప్రభావాన్ని అధ్యాయనం చేయడం. ఈ తరంగాల వల్ల హాని ఏమీ లేదని శాస్త్రవేత్తలు చాలా కాలం భావించారు. తరువాత యురప్ పార్లమెంట్ వారు అన్ని దేశాల వారు ఈ విషయమై అధ్యాయనం చేసి రేడియో మరియు సూక్ష్మ తరంగ పౌన:పున్యముల శక్తి ప్రసరణల స్థాయి హానికరముగా ఉండకుండునటుల చూడవలయునని ఓ నిర్ణయానికి వచ్చారు. వారు ఈ తరంగాలు 10 mw/per sq cm కు పరిమితి చేయగా రష్యా వారు 1 mw/per sq cmకు పరిమితం చేసారు. ఈ తరంగాల వల్ల ముఖ్యంగా కళ్ళు మరియ మర్మాంగము ఎక్కువగా చెడు ప్రభావానికి గురి అవుతాయి. నేను ఈ తరంగాల ప్రభావానికి గురి అయితే మామూలుగా శరీరంలో ఊష్ణం ఉత్పన్నమగును. మైక్రో వోవెన్స్‌లో ఇదే సూత్రాన్ని వాడుతారు. సెల్‌ఫోన్ శక్తి ప్రసరణ శరీరంతో సంబంధం కలిగినప్పుడు, శరీరంపై హానికరమైన ప్రభావం పడుతుంది. సెల్‌ఫోన్ చేయు రేడియేషన్ (శక్తి ప్రసరణము)కంటే దానిని తాకినప్పుడు రేడియేషన్ యొక్క ప్రభావ

సెల్‌ఫోన్‌లు 5,000 నుండి 16,000 యూనిట్ల నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరణ చేస్తాయి. ఇది చాలా ఎక్కువ స్థాయి కలిగినది. ఈ ప్రసరణకు గురికావడం వల్ల శరీరంలోని డిఎన్ఎ దెబ్బతింటుంది. అట్టి ప్రసరణ నుండి మళ్ళీ దూరంగా ఉంటే కొద్ది కాలము తరువాత మళ్ళీ మామూలు స్థితికి డిఎన్ఎ వస్తుంది.

తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

నిరంతరం ఈ శక్తి ప్రసరణకు గురి అయితే శరీరంలోని ఏదైనా అంగం దెబ్బ తినడానికి అవకాశమున్నది. ఇది సెల్‌ఫోన్ ఎంత సేపు వాడుతున్నామో అనే దానిపై ఆధారపడి ఉండును; అటులనే ఇతర నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణలు కూడా శరీరంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి.

అనేకులు నిరంతరాయంగా వారి చేతిలో సెల్‌ఫోన్ పట్టుకొని ఉంటుంటారు. సెల్‌ను వాడనప్పుడు కూడా అది నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ చేస్తుంటుంది. మన శరీరంలోని అన్ని భాగాలు మన అరచేతులతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

'సుజాక్' అను ఆకుపంచర్ చికిత్సా విధానంలో అర చేతలలోని ఈ కేంద్రాలను వాడి ఆయా శరీర భాగాల చికిత్సను మంచి ఫలితాలతో చేస్తుంటారు. సెల్‌ఫోన్‌ను పట్టుకున్నప్పుడు, ఏయే శరీర భాగాలకు చెందిన అరచేతి కేంద్రాలు తగులుతాయో ఆ శరీర భాగాలన్నీ నెగెటివ్‌గా మారతాయి, అలాగే సెల్‌ఫోన్ రేడియేషన్ కారణంగా అరచేయి అంతా ప్రభావితమై శరీర అన్ని భాగాలపై నెగెటివ్ ప్రభావం ఉంటుంది. ఇది ఒక్కసారిగా కాక మెల్లమెల్లగా విషంలా శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ మొదలగునవి ఎలా శరీరానికి హాని చేస్తాయో అలాగే సెల్‌ఫోన్‌లు కూడా చేస్తాయి. ఇంకా ఎక్కువ స్థాయిలో హాని కలిగిస్తాయి.

కొందరు చొక్కా జేబులో సెల్‌ఫోన్ పెట్టుకుంటారు. ఇది వారి గుండెపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కొందరు ప్యాంట్ జేబులో పెట్టుకుంటారు; ఇది వారి సంతానోత్పత్తి శక్తిని దెబ్బతీస్తుంది. ఈ పుస్తకంతోపాటు ఇచ్చే చిన్న శక్తివంతమైన రాతి రేణువులు మీరు సెల్‌ఫోన్‌లో పెట్టుకోవడం వల్ల సెల్‌ఫోన్ నుండి వచ్చే నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ శూన్యమయమై, పాజిటివ్ శక్తి 16,000 యూనిట్లు ప్రసరణ చేస్తుంది. ఈ పాజిటివ్ శక్తి మీ శరీరములో ఉండుట వల్ల మీకు అనేక విధాల ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. మీరు మాట్లాడుతున్నా, వింటున్నా లేక మామూలుగా ఉంచినా మీ సెల్‌ఫోన్ పాజిటివ్ శక్తిని ప్రసారం చేస్తుంది. ఇలా సెల్‌ఫోన్‌ల వల్ల కలిగే చెడు ప్రభావం దూరమై మీరు పాజిటివ్ శక్తిని పొందగలుగుతారు.

మీరు మీ సెల్‌ఫోన్‌లను ఏ విధంగా శూన్యమయం చేయగలరో మరియు ఎలా పాజిటివ్ శక్తిమయం చేసుకోగలరో, అలా సెల్‌ఫోన్ వాడుక వలన హానికి గురి కాకుండా ఉండగలరో ముందే వివరించడం జరిగింది. అదిగాక సెల్‌ఫోన్ నుండి మీరు పొందే అరుదైన పాజిటివ్ శక్తి మీకు ఎంతో ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది.

సెల్‌ఫోన్ బేస్ స్టేషన్ టవర్‌లకు క్రింద లేదా దగ్గరగా నివసించు వారు మరియు 100 మీటర్ల దూరంలో జీవిస్తున్న వారు కూడా ప్రసారశక్తి తీవ్రతను బట్టి చెడు ప్రభావానికి గురి అయ్యే అవకాశమున్నది. సెల్‌ఫోన్ కంపెనీ వారు రెండు అంగుళాల శక్తి టైల్‌ను గనుక యాంటీనా యొక్క సిమెంట్ పూనాదిపై అరాల్‌డైల్ లేక ఫెవి క్విక్‌తో అతికించిన, ట్రాన్స్‌మీటర్ నుండి ఉద్భవించు నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ చాలా వరకు తగ్గుతుంది. (ఈ శక్తి టైల్ సెల్‌ఫోన్ కంపెనీల విన్నపంపై ఇవ్వ బడతాయి). అలా టవర్ పునాదిపై టైల్ పెట్టిన అనంతరం ఇంకా మిగిలి ఉన్న అదనపు శక్తిని తొలగించుకొనుటకు సెల్‌ఫోన్ టవర్ స్టేషన్‌కు 100 మీటర్ల దూరంలో ఉన్న వారందరూ లామినేటెడ్ శక్తి కార్డ్ (ఈ పుస్తకంతో పాటు ఇచ్చిన)వారి ఇళ్ళలో పెట్టుకొన్న మంచిది. ప్రస్తుతము సంరక్షణాయుతమైన హద్దు 450 మైక్రో వాల్ట్‌లు/స్క్వేర్ సెంటీ మీటరుకు 900 ఎంహెచ్‌జడ్, మరియు 950 మైక్రో వాల్ట్‌లు/స్క్వేర్ సెంటీమీటరకు, 1900 ఎంహెచ్‌జడ్ స్థాయిలో ఈ సంరక్షణాయుతమైన హద్దులు కేవలం థర్మల్ ప్రభావానికే ఉద్దేశించబడినవి కానీ రేడియేషన్ ప్రభావానికి కాదని తెలుసుకోవడం అతి ముఖ్యాంశం.

విశ్వంలోని ప్రతి వస్తువు లేక పదార్థం పాజిటివ్‌గానో లేక నెగెటివ్‌గానో విశ్వశక్తిని వివిధ శక్తి స్థాయిలలో ప్రసరణము చేయును.

ఏ విద్యుత్ అయస్కాంత ప్రసరణ ఏ ఉపాధి నుండి ఉద్భవించినా అవి విశ్వశక్తిని పాజిటివ్‌గానో నెగెటివ్‌గానో వివిధ స్థాయిలలో వెల్లడి చేయును. ఎలక్ట్రో మ్యాగ్నటిక్ తరంగాలు కూడా విశ్వశక్తిని ప్రసరణ చేయునని శాస్త్రవేత్తలకు తెలియదు. ఈ తరంగాల నుండి ఉద్భవించే విశ్వశక్తి నెగెటివ్ ప్రసరణను కలిగి మనిషి దేహానికి హాని కలిగించును. మనం ఈ శక్తిని శూన్యమయం చేసిన విద్యుత్ అయస్కాంత క్షేత్రం వల్ల ప్రభావితులము కాము. ఈ విధంగా నెగెటివ్ శక్తిని శూన్య మయం చేసి పాజిటివ్ రేడియేషన్‌ను సెల్‌ఫోన్‌ల ద్వారా పొందడం ద్వారా సెల్‌ఫోన్‌ల శక్తి ప్రసరణ ప్రమాదం నుండి మనం తప్పించుకోగలం.

సూక్ష్మ తరంగములను (మైక్రోవేవ్స్) కల్గి యున్న సెల్ ఫోన్ల వల్ల కలుగు ప్రభావములు/దుష్ప్రభావాలు సూక్ష్మ తరంగముల రేడియోధార్మిక శక్తి వ్యాపకము వలన కలుగు ప్రమాదమును సూచించు అనేక వెబ్‌సైట్లు ఉన్నవి.

విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగ వ్యాపకము వలన కలుగు జీవ సంబంధం ప్రభావము గురించి నేత్రకుమార్ మరియు గిరిష్‌కుమార్ గార్లు ఒక వ్యాస రచనలో తెలియచేసినారు. వాటిని క్లుప్తంగా క్రింద వివరించడమైనది.

1. మెదడు కణతలలో కలిగే తీవ్ర అపాయముల గురించి అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థ 13 దేశాలలో జరిపిన పరిశోధనల వల్ల ధృవీకరించడమైనది.
2. పసి పిల్లల మెదడు కణతల మీద ఈ అపాయము ఐదు రెట్లు అధికముగా ఉండు విషయము మనకు ఆందోళన కల్గించు విషయము.

3. జర్మనీ ప్రభుత్వం ఆ దేశ పౌరులను అసలు సెల్‌ఫోన్లే వాడవద్దని హెచ్చరిక జారీ చేయడమైనది.
4. బెస్ స్టేషన్లు ఆరోగ్యముపై వ్యతిరేక ప్రభావమును చూపిస్తున్నాయన్న విషయాన్ని ఆస్ట్రియన్ పరిశోధనలతో ధృవీకరింపబడినది.
5. సెల్‌ఫోన్లు రేడియో థార్మిక తరంగముల ప్రభావము వలన మానవునిలోని వంశ పారంపర పదార్థమైన డిఎన్ఏపై తీవ్ర ప్రభావము చూపిస్తుందని తెలుసుకొన్నారు.
6. ఈ రేడియో థార్మిక తరంగములు మానవుని ఆరోగ్యమునకు ప్రమాదముగా మారినట్లు సౌదీ ఆరేబియాలో గుర్తించడమైనది.
7. సెల్‌ఫోన్లు రేడియో థార్మిక తరంగములు నిద్రా భంగమునకు కారణభూతమౌవుతున్నాయని తెలుస్తుంది.
8. అంటీనా/టవర్లు కల్గిన భవంతులలో నివసించు వారిలో మెదడు కణతలు ఏర్పడే అవకాశములు –మూడు వేరు వేరు బృందములలో జరిపిన పరిశోధనలలో మెదడు కణతల ప్రభావమును గుర్తించినారు.
9. సెల్‌ఫోన్లు వినియోగించే వైపునే మెదడు కాన్సర్ వచ్చే అవకాశములు మెండుగా ఉన్నాయని తెలిపారు.
10. ముంబాయిలోని జె.జె. హాస్పిటల్ పైన టవర్ నిర్మాణమును తిరస్కరించినారు.
11. సెల్‌ఫోన్లు వినియోగం వల్ల పురుష బీజకణముల సంఖ్య తగ్గినట్లు గుర్తించినారు.
12. భౌతిక శాస్త్రవేత్తల వివరణ ప్రకారము సూక్ష్మ తరంగముల ప్రసారాల వల్ల శరీరముపై హని కలుగుతుంది.
13. దూర శ్రవణ మరియు ఆకాశవాణి కొరకు నిర్మించు టవర్స్ ఆరోగ్యముపై ప్రభావమును చూపుతాయి.
14. దూరశ్రవణ కంపెనీలకు వ్యతిరేకముగా ఫ్రెంచి ఉన్నత న్యాయస్థానము తీర్పు ఇచ్చింది.
15. గంటల కొద్దీ ఈ పరికర వినియోగము హనికరమని భారత ఆరోగ్యమంత్రి సూచన చేశారు.
16. కాన్సర్ రోగ తీవ్రత మూడు రెట్లు అధికమని జర్మనీ పరిశోధనల సారాంశము.
17. ముంబాయి నగరము రేడియో థార్మిక తరంగ ప్రభావ ముంగిట నిల్చియున్నది.
18. ఆరోగ్యముపై సెల్ ఫోన్స్ వినియోగము ఏ విధముగా ఉండునని శాస్త్రీయముగా రుజువు చేయబడినది.
19. మెదడుకు రక్త-ప్రసరణ అవరోధ విధానము.
20. రేడియో థార్మిక తరంగముల వల్ల కలిగే అనారోగ్యములు.
21. కణత్వచముల నుండి వెలువడు కాల్షియం అయాన్ల ప్రక్రియ
22. డిఎన్ఏకి కల్గు హని లేక అపకారము
23. మళ్ళీ తిప్పలేని గొడ్రాలి తనము.
24. పిల్లలకు అపాయకరము.
25. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఆపద
26. హృదయ స్పందన యంత్రము కల్గిన వారికి ప్రమాదము

27. వృత్తి, ఉద్యోగులకు ప్రమాదము
28. శబ్ద గ్రాహణములో లోపలమూను
29. లాలాజల గ్రంథులలో కణతలు
30. మెలటోనిక్ స్థాయి తగ్గుదల
31. నాడీ దౌర్బల్యం వ్యాధులు కల్గుట
32. ఒత్తిడిని స్వీకరించు మాంసకృత్తులపై ప్రభావం
33. నిద్రా భంగములు
34. ఇతర పనిముట్లపై ప్రభావం
35. ప్రస్తుత ఆరోగ్య నియమాల హద్దులపై కల్గు ప్రభావం
36. పరిసరాలపై ప్రభావం
37. పక్షులపై ప్రభావం
38. వ్యవసాయ జంతువుల/పశువులపై ప్రభావం
39. సెల్‌ఫోన్ల వల్ల తేనేటీగల తరుగుదల
40. క్షేమ కరమైన రేడియోథార్మిక తరంగ ప్రసరణ దాని వివరణ

దేవాలయాలు

నేను చదువుకున్న ఊరిలో నాలుగు పెద్ద దేవాలయాలు ఉన్నాయి. నేను నా మిత్రులతో కలసి తరచూ ఆలయ దర్శనానికి వెళ్ళుచుండే వాడిని. పూజార్ల తీరు, ప్రవర్తన మరియు దేవాలయ దర్శనానికి వచ్చే భక్తుల తీరు తెన్నులు నేను గమనించింది ఆ వయసులోనే, నాకే తెలవకుండా, ఓ విధమైన అయిష్టతా భావం కలిగేది. నా ఉద్యోగ విరమణ తరువాత నేను మా కుటుంబ సభ్యులు మద్రాసు నుండి దక్షిణ భారతదేశ ప్రసిద్ధ ఆలయాలను దర్శించుటకు ఓ కారులో వెళ్ళాం. నేను అక్కడ కనుగొన్నదేమిటంటే ప్రాచీన ఆలయాలు అత్యధిక పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉన్నాయి. చివరగా చూసిన ఓ గుడి మాత్రం అత్యధిక నెగెటివ్ శక్తిని కలిగి ఉన్నది; అయినప్పటికీ జనం అధికంగానే దర్శనానికి వచ్చేవారు. మా చివరి మజిలి కంచి. అక్కడ మేము శంకరాచార్యులను కలిసాము.

దేవాలయాలపైన దీర్ఘ సంభాషణలు చేసాము. ప్రాచీన గుడులలో కొన్ని మరియు కొత్త గుడులలో అనేకం అధిక నెగెటివ్ శక్తితో ఉన్నాయని స్వామీజీకి ఫిర్యాదు చేసాను. ప్రజలు పాజిటివ్ శక్తిని ఆనందించడానికా లేక నెగెటివ్ శక్తితో కృంగిపోవడానికా, అసలు గుడులెందుకు కడతారు. అని ఆవేశపు ధోరణిలో ప్రశ్నించాను. అతను నన్ను ఓదార్చి భగవంతుడు అంతటా అందరిలోనూ ఉన్నాడని చెప్పారు. "ఆ విషయం నీవు నేను అంగీకరించగలం, కానీ జనం ఆ సిద్ధాంతాన్ని నచ్చారు;ఎందుకంటే అట్టి సర్వాంతర్యామిని మనం భౌతికంగా

వారికి చూపించలేం కాబట్టి",అని అన్నారు. అందులకై ఋషులు కొందరి దేవుడులను సృష్టించి ఓ పవిత్ర స్థలమున స్థాపించి, అట్టి దేవతా విగ్రహాలను శక్తియుతం గావించి, నిత్య పూజలు ఏర్పాటు చేసి, భక్తులందరూ దేవుడిని విశ్వసించేలా చేయడం జరిగింది.

నేను హైదారబాదులోని 85 ఆధునిక కాలపు గుడులు దర్శించినాను. వాటిలో ఒక్క దానికి కూడా పాజిటివ్ శక్తి లేదు. నాలుగు గుడులలో మాత్రం నిర్వాహకుల విన్నపంపై నెగెటివ్ శక్తి స్థాయిని అధిక పాజిటివ్ శక్తి స్థాయికి మార్చినాను.

దక్షిణ భారత దేశపు కొన్ని ప్రఖ్యాత ఆలయాలలోని శక్తి స్థాయిలు

	దేవతా మూర్తుల శక్తి స్థాయి	గర్భగుడి లోపల శక్తి స్థాయి
1. తిరుమల (మరెక్కడా లేనంతటి శక్తి కలిగి ఉన్నది)	+23 లక్షలు	+2.3 లక్షలు
2. కంచి కామాక్షి గుడి, మధురాయ్	+23 లక్షలు	+1.0 లక్షలు
3. మాంగాడు	+23 లక్షలు	+ 0.90 లక్షలు
4. మినాక్షీ గుడి	+22 లక్షలు	+1.0 లక్షలు
5. సంఘీగుడి (హైదరాబాద్‌కు సమీపాన)	(గర్భగుడి మూల విగ్రహాలతో పాటు ఇతర దేవతా విగ్రహాలకు కూడా)	+2.0 లక్షలు
6. గురవాయర్ కృష్ణాలయము హైదరాబాద్ అంబర్‌పేట	+ 1.0 లక్షలు	+2.1 లక్షలు
7. సాయిబాబా గుడి మౌలాలి, హైదరాబాద్	+ 0.9 లక్షలు	+1.0 లక్షలు
8. ఋషికొండ ఈశ్వరాలయం విశాఖపట్నం	+1.5 లక్షలు	+1.5 లక్షలు

నేను 5,6,7,8లో తెలిపిన ఆలయాలను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం శక్తిమయం గావించినాను. అవి ఆ శక్తిని ఇంకా కలిగి ఉన్నవి; ఆ ఆలయాల మూల విగ్రహాలకు మరియు గర్భాలయం బయట మొదట అధిక నెగెటివ్‌గా ఒక లక్ష యూనిట్లు ఉండెను. నేను దానిని తొలగించి పాజిటివ్ స్థాయికి తెచ్చినాను. తిరుమల గర్భాలయం బయట ఎంతో పాజిటివ్ శక్తి ఉండెను, కానీ కొన్ని సంవత్సరాల క్రితము అది నెగెటివ్ 2.0 లక్షలు అయినది. దానిని తొలగించి 2.3 లక్షల పాజిటివ్‌గా చేసినాను. భారతదేశములోని

మరిఏ ఇతర గర్భాలయము బయట ఇంతటి శక్తి లేదు.

దర్గాలు

గొప్ప ముస్లిమ్ ఫకీరులు మరణించిన తరువాత సమాధి చేయబడుతారు. ప్రజలు అట్టి సమాధిపై ఓ దర్గాను నిర్మిస్తారు. వారి ఎముకలు మరియు శరీరము అధిక పాజిటివ్ శక్తిని ప్రసరింపజేయును. వారు బ్రతికి ఉన్నప్పుడు అధిక పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉందురు. కావున మరణానంతరము కూడా వారి శరీరాలు పాజిటివ్ శక్తిని కలిగియే ఉండును. మీ విషయంలో కూడా మీరు అధిక పాజిటివ్ శక్తిని పొందుతారు. కావున, అట్టి శక్తి మీరు జీవించినంత కాలము మీతో ఉండును. మరణానంతరము మీ ఎముకలు మరియు భస్మము కూడా అట్టి శక్తి కలిగి ఉండును.

నేను దర్శించిన కొన్ని దర్గాలు అధిక పాజిటివ్ శక్తిని కలిగి ఉన్నాయి. మామూలు వైద్యానికి లొంగని కొందరు మానసిక రోగులను ప్రఖ్యాతి గాంచిన దర్గాల యందు ఉంచడం వల్ల వారు కొంత ఉపశమనం పొందుతారు. నేను కొన్ని దర్గాలను సందర్శించినప్పుడు అలాంటి వారిని చూసి వారిలో కొంత రోగ నివారణ జరిగిందని గ్రహించాను.

బెంగుళూరు నిమ్‌హన్స్ వైద్యులు కొందరు మానసిక రోగులను తమిళనాడులోని ఓ ఆలయంలో దాదాపు 30 రోజులు ఉంచి వారిపై పరీక్షలు నిర్వహించినారు. వారిని ముందు మరి తరువాత పరీక్షించి రోగులలో కొంత మెరుగుదనాన్ని వారు గుర్తించినట్లు తెలపడం జరిగింది. మానసిక రోగులలోని అనేకులు అధికంగా నెగెటివ్‌గా ఉన్నారు. వారిని పాజిటివ్ ప్రాంతంలో కొంత కాలం ఉంచడం వల్ల వారి నెగెటివ్ శూన్యమయమై కొంత ఉపశమనాన్ని పొందుతారు; వారిలో కొందరు రోగ విముక్తులు కూడా కావచ్చు.

హానికరమైన శక్తి ప్రసరణల వల్ల కలిగే లక్షణాలు

హానికరమైన శక్తి ప్రసారాలకి గురికావడం వల్ల వెంటనే లేక కొంత కాలం తరువాత కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అట్టి ప్రభావానికి గురి అయిన ప్రారంభంలో కొంత అనుభవంలోకి వచ్చినా మెల్లి మెల్లిగా శరీరం వాటికి అలవాటుపడిపోతుంది. హానికర లక్షణాలలోని కొన్ని ఆనవాళ్ళను ఇక్కడ ఇవ్వడం జరిగింది, వాటిలో ఒకటో లేక ఎక్కువ అనుభవంలోకి రావచ్చు.

1. నిద్రకు ఉపక్రమించగానే, ఏదో అలజడి, యాతన లాగా అనిపించడం, చర్మంపై దురద లాంటి కలగడం జరుగును.
2. గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగును
3. నిద్రించిన వెంటనే మెలకువ రావడం జరుగును.
4. ఉదయం తెల్లవారు జామున మెలుకువ వచ్చి మళ్ళీ నిద్రిద్దామన్నా నిద్రరాకపోవడం.

5. తరచుగా గుండె దడతో మేలుకోవడం లేక కొన్ని శరీర భాగాలు మొద్దు బారినట్లుగా ఉండడం.

6. ముఖ్యంగా భ్రాంతి పూర్వకమైన పీడకలలు రావడం.

7. శరీర అవయవాలలో వణుకు లేదా ఈడ్చుకొని పోయినట్లు కావడం లేక పూర్తి శరీరం అలాంటి అనుభవానికి గురికావడం. ఆ విధంగా నిద్ర నుండి లేవడం.

8. పాదాలలో, ముఖ్యంగా వెన్నులో చల్లగా అనిపించడం.

9. నిద్రకు ఉపక్రమించేటప్పటి కంటే ఎంతో అలసిపోయినట్లుగా ఉదయం నిద్ర లేవడం లేక వెన్ను నొప్పితో నిద్ర లేవడం.

10. పడకలో ఉన్నప్పుడు కాళ్ళ పిక్కలలో లేక శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో తిమ్మిరిగా అనిపించడం.

11. అప్పుడప్పుడు గుర్రు పెట్టడం (గురక), పళ్ళు కొరకడం.

12. నిద్రలో లేచి నడవడం లేదా నిద్రలో మరో పనేదైనా చేయుట. ఇలాంటి ప్రేరణ మెదడు స్థితి వల్ల కలుగును. నిద్రలోనే ఇట్టి పనులను చేయుట.

13. నిద్ర లేవగానే హుశారుగా, ఆహ్లాదంగా లేకుండుట.

14. పిల్లలు అట్టి హానికర శక్తి ప్రసరణల నుండి పక్కకు దొర్లుతుంటారు. అలాంటి స్థలాల నుండి ప్రక్కకు తొలుగుతుంటారు.

15. రాత్రి వేళ నిద్రలో పిల్లలు భయపడడం.

16. ఓ విధమైన శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బంది.

17. ఉపిరితిత్తులు సరిగా పని చేయకపోవుట

18. మానసికంగా కృంగిపోవడం.

ఈ ప్రభావం కొన్ని వాతావరణ స్థితుల వల్ల పెరుగును. చలిగాలలు వీస్తున్నప్పుడు, మంచు కురియుటకు ముందు, భారీ వర్షాల మరియు తుఫాన్ల ముందు మరియు వాతావరణంలో పాజిటివు అయాన్ కేంద్రీకరణ వల్ల బారీగా ఉరుముల మెరుపులు వచ్చినప్పుడు హానికర శక్తి ప్రసరణలకు గురి అయ్యి బాధపడే వారి పై సమస్యలు ఇంకా విజృంభించును. ఎన్ఐఆర్‌కు ఎక్కువ గురికావడం వల్ల అది దీర్ఘకాలిక రోగాలకు దారితీయును. ఏదైనా ఉపాధి నుండి అధిక హానికర శక్తి ప్రసరణలు ఆత్మహత్యలతో తప్పక సంబంధం కలిగి ఉన్నవి.

రేడియేషన్‌ల వల్ల ఎవరు విరుద్ధ ప్రభావానికి గురి అవుతారు/మరియు ఏది విరుద్ధ ప్రభావానికి గురి అవుతుంది

విశ్వ శక్తి పాజిటివ్‌గా లేక నెగెటివ్‌గా చేయు ప్రసరణల వల్ల ఎక్కువగా ప్రాణులు మానవులు గురి అవుతారు. అలాగే నిర్జీవ పదార్థాలు కూడా ప్రభావితమౌతాయి. ప్రాణుల విషయంలో నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణ తక్కువగా ఉన్నట్లయిన ఆ ప్రభావం వల్ల డిఎన్ఎ (శరీర కణ నిర్మాణము) దెబ్బతిని అట్టి భ్రావం తొలగగానే మళ్ళీ నయమవుతుంది. అదే ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్నట్లయిన ప్రాణులతో పాటు వస్తుజాలం కూడా విరుద్ధ ప్రభావానికి గురి అవుతాయి. నెగెటివ్ శక్తి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాణులు ఆ శక్తిని తమలో నిలుపుకొంటాయి కావున అది హానికరమౌతుంది.

ఎవరు మరియు ఏమి ప్రభావితమగును?

1. సర్వ జీవరాసులు. మానవులు, జంతువులు, పక్షులు, చేపలు మొదలగునవి.
2. వండిన మరియు వండని ఆహార పదార్థాలు
3. నీరు, ఏదైనా ద్రవ పదార్థాలు, పాలు, మొదలగునవి. ఈ సూత్రాన్ని ఆధారంగా శక్తి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నదో కొలచుటకు ఈ విషయాన్ని వాడవచ్చు.
4. అనేక విధాలైన రాళ్లు, రాతి పలకలు, సిరామిక్ టైల్స్, శక్తిమయమైన సిలికాన్ కలిగి ఉన్న ఏ పదార్థమైనా.
5. ఔషధములు
6. సూర్య గ్రహణ సమయమున నేను పరిశోధన చేయునప్పుడు నాతో తీసుకు వెళ్ళిన ప్రతి వస్తువు గ్రహణ ప్రభావానికి గురి అయినదని నేను నిర్ధారించాను.

నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్

ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా నేను చదువుదామనుకున్న పుస్తకాలను కొనలేకపోయాను. ఏదోలా సంపాదించిన కొన్ని పుస్తకాల సహకారంతో నేను ఈ పుస్తకం వ్రాయగలిగాను. నాకు ఇంకా కొన్ని కావలసిన పుస్తకాలు ఉండి ఉంటే ఈ కార్యక్రమునకు తోడ్పాటుగా ఉండేవి. నేను కొన్ని గ్రంథాలయాలలో ప్రయత్నించాను. కానీ నాకు కావలసిన పుస్తకాలు అక్కడ లేకుండెను. కలకత్తాలోని కేంద్రీయ గ్రంథాలయంలో కూడా ప్రయత్నించాను. అక్కడ కూడా 'నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్' పై ఏమీ లేకుండెను. అయానీకరణ శక్తి ప్రసరణపై బాగా సాహిత్యమున్నది.

నేను ఓ నాడీ జ్యోష్యం చెప్పు ఒరిస్సాలోని ఓ నిపుణుడి వద్దకు కొనిపోబడ్డాను. అతను ప్రశ్నలకు ఖాళీగా ఉన్న రాగి పలకలపై చూసి జవాబులు ఇస్తాడు. నా ప్రశ్నకు అతను, నాకు కావలసిన సమాచారము

'అదర్వణ వేదం' పదకొండవ అధ్యాయమున లభించునని చెప్పెను. ఆ అధ్యాయమును ప్రాణ శక్తి గూర్చి వివరించును. తరువాత నేను అదర్వణ వేదములో విశ్వమంతా వ్యాపించి అంతటా ఉనికి కలిగిన బ్రహ్మం గూర్చి సమాచారమున్నది. అంతటా వ్యాపించి ఉన్న ఈ శక్తి ప్రతి వస్తువును ఆవరించి ఉంది, విశ్వం యొక్క సమస్త క్రియలను నియంత్రిస్తున్నది. ఈ శక్తి ఐదవ మూలకము. మిగతా ప్రకృతి యొక్క నాలుగు శక్తి మూలకాలను నియంత్రిస్తూ ఉండవచ్చు. చాలా తక్కువ విద్యావంతుడై, సంస్కృత పరిజ్ఞానం లేని ఆ వ్యక్తి ఖాళీ రాగి పలకలు చూసి నాకు ఎలా మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వగలిగాడని నేను ఆశ్చర్యపోయాను.

ఈ శక్తిని విశ్వంలోని ప్రతి వస్తువు ప్రసరణ చేయును. ఈ ప్రసరణలు నాన్-అయానైజింగ్ కాని అవి నీటితో సంబంధం కలిసినప్పుడు నీటిని అయానీకరణం (అయనైజింగ్) చేయును. ప్రతీసారి పుట్టుక సమయాన ఈ శక్తి దేహంలోకి చేరి, మరణమందు శరీరాన్ని విడచును. పుట్టుక నుండి చావు వరకు ఈ శక్తి శరీర నియంత్రణ మరియు శరీరానికి కావలసిన అవసరాలను ఉత్పత్తి చేయును. నీవు శిశువుగా తల్లి గర్భమందు ఉన్నప్పుడు ఈ బ్రహ్మన్ నా శరీరంలోకి ప్రవేశించును, కావున నీవు బ్రహ్మలోని ఓ భాగానివి. ఇవన్నీ వాస్తవాలే కానీ ఊహలు కావు; ఈ విషయాన్ని నేను సుదీర్ఘ ధ్యానము చేసి, గమనించి, పరిశీలించి, పరిశోధించి మరియు శక్తిని కొలచి తెలుసుకున్నాను.

రోగాలకు ఈ ఎన్ఐఆర్ అనునది ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. ఒక రోగిని తను నిద్రించు స్థలము నుండి వేరే చోటుకి 3 అడుగుల దూరంలో నిద్రించమని చెప్పి కొన్ని రోజులలో ఆ ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవడం వల్ల ఎన్ఐఆర్ యొక్క చెడు ప్రభావాన్ని మనం గ్రహించవచ్చు. నేను రోగి నిద్రించు స్థలాలు నెగెటివ్‌గా ఉందని తెలుసుకొని దానిని శూన్యమయం చేసి రోగి నిద్రించు స్థలాన్ని మార్చడం ద్వారా మంచి ఫలితాలను సాధించడం జరిగింది.

అయానీకరణ ప్రసరణలపై భవిష్యత్ పరిశోధనలు

1. ఇది మానవ దేహాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?
2. ఎలా ఒక్కొక్క శరీర అవయవం ప్రభావితమౌతుంది?
3. ఇది శరీరములో ఎందుకు నెగెటివ్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది?
4. ఇది ఎందుకు వివిధ వ్యక్తులలో వివిధ రోగాలను కలిగిస్తుంది?
5. ఇది మెదడుపై ఎలా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది?
6. యోగ, ధ్యానము మరియు మంత్రోచ్చారణ ఎందుకు పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి?
7. పాజిటివ్ శక్తి మానవ దేహాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?
8. ఈ రేడియేషన్ ప్రసరణకు గురి కావడంలోని పరిమితులు ఏవి?

9. ఎందుకు కొన్ని రాళ్ళు వస్తువులు పాజిటివ్ లేక నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి?
10. విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలలోని పాజిటివ్ ఓల్టేజీని ఉత్పన్నం చేస్తాయి?
11. విశ్వశక్తి ఎందుకు ఊర్ధ్వ ముఖంగానే వెళుతుంది.
12. విశ్వశక్తి ఎందుకు 'ఇన్‌వర్స్ స్క్వేర్‌లా' విధానంలో ప్రవహించును?
13. విశ్వశక్తికి మరియు ప్రకృతి శక్తులైన నాలుగు శక్తుల మధ్య సంబంధమేమి?

రేఖాగణిత ఆకృతులు

యంత్రాలు వాడే వారందరూ స్పష్టంగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటనగా వాటిని అడ్డముగా భూమి ఉపరితలానికి సమాంతరముగా పరుండ బెట్టిన అవి పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేయును. ఈ విషయం చాలా ముఖ్యముగా గ్రహించవలసినది. యంత్రము పాజిటివ్ శక్తిని ప్రసరణ చేయుట వాస్తవమే అయిననూ, దానిని నిలువుగా పెట్టిన శక్తి ప్రసరణము చేయదు. భూమి యొక్క అయస్కాంత క్షేత్రము అంతటా ఉన్న విశ్వ శక్తితో కలిసి ప్రభావం చూపును. నేను గొప్ప స్వాములకు ఈ విషయాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా చూపినప్పుడు వారు సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురి అయినారు; కారణం వారు తమ శిష్యులకు యంత్రాలను నిలువుగా పెట్టి పూజ చేయమన్నారు.

యంత్రాలు వాడు వారు తెలుసుకోవాల్సిన మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటన్న, యంత్రాన్ని అడ్డముగా పరుండబెట్టి ఉంచిన అనంతరము దానిపై పూలు, కుంకుమ, గంధ లేపనాలు, పసుపు మొదలగునవి ఏవీ పెట్టరాదు. మీరు యంత్రముపై ఏదైనా ఉంచినట్లయిన అందులో ప్రసరిస్తూ విశ్వశక్తితో అనుసంధానములో ఉన్న శక్తి ఆగిపోతుంది. యంత్రముపై పసుపు కుంకుమలు మరియు ఏది పెట్టినా అవి శక్తిని ఉత్పన్నం చేయవన్న దాన్ని నేను జనులకు ప్రదర్శనలిచ్చి వివరించాను. నేను వారిని యంత్రాన్ని బాగా శుభ్రము చేసి పరుండబెట్టి వారికి ప్రదర్శించినప్పుడు, అవి పాజిటివ్ శక్తిని ప్రసరణ చేస్తుండెను.

ఏదైనా రేఖాగణిత ఆకృతి; చతురస్రము, దీర్ఘస్రము, వృత్తము మొదలగునవి పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయును, సమ ఆకృతి సరిగా లేనివి నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరణము గావించును. ఈ ఆకృతితో అనుసంధానము పొందిన భూ అయస్కాంత క్షేత్రము ఈ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయును. నిలువగా కాక భూ అయస్కాంత శక్తి ప్రసరణలకు సమాంతరంగా ఉంచి నట్లయిన ఎక్కువ శక్తిని ఉత్పన్నం చేయును. నీవు అలా యంత్రాన్ని అయస్కాంత అక్షమునకు సమాంతరముగా పెట్టుకున్న శక్తి స్థాయి కొసేన్ ఆఫ్ యాంగిల్ ఉత్పన్నమగును. అడ్డముగా కాక ఆకృతిని నిలువుగా లేక మరియే ఇతర విధానంలో పెట్టినప్పుడు యంత్రము నుండి శక్తి విడుదల అప్పటి భూ అయస్కాంత క్షేత్ర స్థాయిపై ఆధారపడి ఉండును. నిలువుగా పెట్టినప్పుడు అతి తక్కువ అయస్కాంత క్షేత్ర ప్రభావం యంత్రంపై ఉండును. యంత్ర ఆకృతిలో భూ అయస్కాంత క్షేత్రం ప్రసరణము అగును; అప్పుడు విశ్వశక్తి అనుసంధానింపబడి పాజిటివ్ శక్తి అధికముగా ఉత్పత్తి అగును.

వాడుకలో ఉన్న వివిధ ఆకృతులు, శ్రీ చక్రము లాంటివి, వాటన్నింటి కంటే ఈ పుస్తకంతోపాటు ఇవ్వబడిన లామినేషన్ చేయబడిన రేఖాగణిత ఆకృతి అత్యధిక .పాజిటివ్ శక్తిని ప్రసరణ గావించును. ఓ గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు కంప్యూటర్ సహాయంతో గణిత సూత్రాన్ని ఆధారముగా తీసుకొని ఆకృతి నిర్మాణము చేసెను. ఈ ఆకృతి శ్రీ చక్రము కంటే పదింతలు అధిక శక్తి ప్రసరణ చేయును. నేను ఇంకా శక్తి మయం చేసి శక్తి స్థాయిని ఇంకా పెంచడం జరిగింది. నేను ఇతరులకు అందించు వాటినన్నింటినీ మొదట సరిగా ఉన్నావా లేవా అని పరిశీలించి చూస్తాను. ఇలా శక్తిమయం చేసిన తరువాత శ్రీచక్రము కంటే 40 అంతల శక్తిని ఇది ప్రసరణ చేయును. మరియు ఏ స్థాయి నెగెటివ్ శక్తి ప్రసరణనైనా ఎట్టి వాస్తు దోషంతో ఉన్ననూ మరియే ఇతర నెగెటివ్ ఉపాధి ఉన్ననూ వాటిని శూన్యమయం గావించును.

ఈ తెల్లని కార్డ్ మీ సర్వ వాస్తు సమస్యలను నిర్మూలించి మీ ఇంటిని అధిక పాజిటివ్‌గా చేయును. అప్పుడు సక్రమమైన ఆకృతి గల లేక రూప రహితమైన ఆకృతికి కూడా ఓ గణిత శాస్త్ర లెక్క ఉండును.

ఇంటిలో మరియు ఇంటి ముంగిట స్త్రీలు వేయు ముగ్గులు సరియైన ఆకృతికి చెందినవై పాజిటివ్ శక్తిని ప్రసరణం చేయును. ముగ్గులను బియ్యం పిండి లేక రంగులు లేక ఇతర పదార్థాలతో వేయాలి. అలాంటి ముగ్గుల లోపల ఏదైనా ఉంచినా (రంగులతో నింపడం) అది శక్తి ప్రసరణను నిలిపివేయును. ఎందుకనగా అలా ఏదైనా ఆ ఆకృతిలో నింపుట వల్ల అందులో ప్రసారమౌతున్న శక్తి అంతరాయానికి గురి అయి ఆగిపోతుంది. కావున ముగ్గును వేసిన అనంతరం దానిలో కుంకుమ,పసుపు, గంధం, పుష్పాలు లాంటివి వేయక పోవడం ఉత్తమం; లేకుంటే యంత్ర రూపంలో వేసిన ముగ్గు, యొక్క ప్రయోజనం లభించదు.

అలాగే యంత్రాల ఉపరితలంపైన ఏమీ పెట్టరాదు. నేటి కాలంలో మార్కెట్‌లో లభించే యంత్రాలు నెగెటివ్ శక్తి కలిగి ఉన్న కల్తీ రాగి రేకుపై యంత్ర ఆకృతిని గీయడం వల్ల యంత్రములు నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరణ చేయుచున్నాయి. యంత్రము కాని లేక మంత్రము కానీ ఏ భాషలో లభించినదైననూ పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేయును.

భూమి యొక్క అయస్కాంత క్షేత్రము యంత్ర ఆకృతి, అక్షరాలు మరియు చిత్రాలతో కలసి, అంతటా వ్యాపించి ఉన్న విశ్వశక్తితో అనుసంధానమగును. దయచేసి మీరు యంత్రాన్ని అడ్డముగా పరుండబెట్టి ఉత్తర దక్షిణ అయస్కాంత దిశగా (దిక్సూచి చూపించినట్టు) ఉంచండి; పూజా ద్రవ్యాలు వీటిపై వేసి పూజ చేయకండి. నేను అనేక గృహలు చూసాను, అజంతా, ఎల్లోరా, భువనేశ్వర్ మరియు ఇతర ప్రదేశాలలోని గుహలలో ఏ యంత్రము గానీ లేక ఏ రేఖాగణిత ఆకృతిగానీ ఎట్టి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయలేదు; కారణమేనిన భూ అయస్కాంత క్షేత్రం గుహలలో లేదు. కానీ నేను నాతో తీసుకు పోయిన ఇతర వస్తువులు మాత్రం వాటి సహజమైన శక్తి మాత్రం ప్రసరణ చేసెను.

పిరమిడ్‌లపై ఎంతో తప్పుడు అవగాహన ఉంది. చాలా మంది పిరమిడ్‌లను ఎలా వాడాలో తెలియకుండానే వాడుతున్నారు. మార్కెట్‌లో అమ్మే పెద్ద పెద్ద పిరమిడ్‌లు, వాటి కింది భాగం మూయబడి ఉన్న కారణంగా అవి శక్తిని ఉత్పన్నం చేయలేకపోతున్నాయి. ఇట్టి పిరమిడ్‌లోన ప్రసరణ మౌతున్న శక్తి బయటకు రాదు. కావున పిరమిడ్‌లు లోన మాత్రమే శక్తి ప్రసరణను చేయును, కానీ బయట చుట్టూతా చేయవు. వాటిలోని శక్తి లోభాగంలోనే కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. వాటి అడుగు భాగం తెరచి ఉన్నట్లయితే, తన గోడల చుట్టూ మరియు అది వేలాడ దీసిన స్థలం క్రింది భాగమంతా నెగెటివ్ శక్తిని శూన్యమయం చేయును; ఇది కూడా అది వేలాడదీయబడిన గదికి మాత్రమే పరిమితం.

ఖచ్చితమైన చతరస్రాకారము పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. పిరమిడ్ అనునది అనేక చతురస్రాలు ఒక దానిపై మరొకటి తగ్గుతూ ఉన్నట్లు ఉంచి చివరి భాగం ఉంటుంది. కావున వాటిలోని ప్రతి చతురస్రము కలసి అధిక శక్తిని ఉత్పన్నం చేయును. ఏ రేఖాగణిత ఆకృతి, అక్షరాలు, చిత్రాలు, అక్షరాల కలయికలు, పదాల కలయికలు పాజిటివ్‌గా గానీ లేక నెగెటివ్‌గా గానీ శక్తిని వెల్లడి చేయును. అదే రేఖా గణితపు ఆకృతులైన క్రమత్వం కలిగిన ఆకృతులు పాజిటివ్ శక్తిని ప్రసరణ చేయగా క్రమత్వం లేనివి నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరణ చేయును.

సహజమైన భూ అయస్కాంత క్షేత్రం ఉన్న ఈ ఆకృతులు శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి. ఇట్టి అయస్కాంత శక్తి లేని గుహలలో అయస్కాంత శక్తి, విద్యుత్ తరంగాల శక్తి నిరోధించే స్థలములో ఇవి శక్తిని ఉత్పన్నం చేయవు.

అన్ని యంత్రాలు పాజిటివ్‌గా గానీ లేక నెగెటివ్‌గా గానీ వివిధ స్థాయిలలో శక్తిని ప్రసరణ చేయును. ఈ పుస్తకంతోపాటు అందించే ల్యామినేటెడ్ కార్డ్‌లోని ఆకృతి శ్రీ చక్రం కంటే నలభై రెట్లు ఎక్కువ శక్తిని విడుదల చేయును.

మంత్రాలు

ఓం, హిమ్, హ్రీం, క్లీం లాంటి బీజ మంత్రాలు అధిక పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

9 మరియు 786 సంఖ్యలు ఓం నం: శివాయ, ఓం నమో నారాయణ మొదలగు పదాల కలయికలు అధిక పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి.

గాయిత్రీ మంత్రము, మృత్యుంజయ మంత్రము ఎంతో ఎక్కువ పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అవి జపించే ప్రదేశాలను బట్టి (ప్రదేశం పాజిటివ్ లేక నెగెటివ్‌గా ఉండడం బట్టి) వాటి శక్తి ఉత్పాదనలో కొద్దిగా తేడాలు ఉండే అవకాశముంది. యంత్రాలపైన ఏమీ పెట్టక పోవడం వల్లన, చివరికి ఓ ఇసుక రేణువును సైతం పెట్టకుండా ఉండడం వల్ల వాటి నుండి శక్తి శాశ్వతంగా, యంత్ర ఆకృతి చెడిపోనంత వరకు, వెల్లడి అవుతూనే ఉంటుంది. మంత్రము పఠించినపుడు శక్తి ఉత్పన్నమౌతుంది, ఆ పఠనం

ఆపగానే శక్తి ఆగిపోతుంది.

డీఎన్ఏ

కుండలిని శక్తి ప్రతీ కణములో ఉండే జీవ శక్తేనని హైదరాబాద్‌లో జరిగిన అఖిల భారత సదస్సులో నేను సమర్పించిన పత్రంలో స్పష్టంగా వివరించి చెప్పాను. అది శరీరంలోని ప్రతీ జీవకణంలో ఉంటుంది. శరీరంలోని ఏ ఒక్క నిర్దిష్ట ప్రదేశంలోనూ కేంద్రీకృతమై ఉండదు ఏదైనా జీవకణంలోని శక్తిస్థాయి పెరిగితే శరీరంలోని ప్రతీ జీవ కణంలోనూ శక్తి పెరుగుతుంది.

1. డీఎన్ఏ మీ శరీరంలోని ప్రతీ జీవకణంలో ఉంటుంది.
2. ప్రతీ జీవకణంలోని డీఎన్ఏలన్నీ (అనువంశిక పదార్థాలు)ఒక దానితో మరొకటి అనుసంధానమై ఉంటాయి. ప్రతీ కణంలోని డీఎన్ఏ ఇతర కణాలోని డీఎన్ఏతో ఎల్లప్పుడూ సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఫోటో, చేవ్రాలు, జిరాక్స్ ప్రతులలో ఆ వ్యక్తి డీఎన్ఏ ప్రతిబింబిస్తుంది. ఎందుకు? అని అడిగితే నాకు తెలియదు కనుక చెప్పలేను.
3. ఓ వ్యక్తి డీఎన్ఏని ఉపయోగించి అతడి శరీరంలోని రుగ్మతలనన్నింటినీ నయం చేయవచ్చు.
4. కార్సినోజెన్సు (హైడ్రోకార్బన్లు) మరియు ఎన్ఐఆర్‌కు గురి కావడం వల్ల డీఎన్ఏ దెబ్బ తింటుంది. దీని ప్రభావం స్థాయి స్వల్పంగా ఉంటే, డీఎన్ఏ స్వల్ప వ్యవధిలో కోలుకుంటుంది.

ఈ కింది నిదర్శనాల సహాయంతో స్వస్థతను చేకూర్చవచ్చు. జీవించి ఉన్న లేదా మరణించిన వ్యక్తుల శక్తి స్థాయిలను కొలవవచ్చు.

1. వెంట్రుకలు
2. గోళ్లు
3. ఫోటోగ్రాఫ్
4. చేవ్రాలు, సంతకం
5. బొటన వేలి ముద్ర
6. రోగి ధరించిన మాసిన బట్టలు
7. రోగి ధరించిన ఏదైనా వస్తువు
8. జిరాక్స్ ప్రతులు మరియు వార్తా పత్రికలలోని ఫోటోలు.

శక్తి స్థాయిలను కొలవగలగడం మాత్రమే కాక రోగి యొక్క వ్యాధులను కూడా నిర్ధారణ చేయవచ్చు. అతడికి అవసరమైన ఔషధాలను కూడా కనుగొనవచ్చు. పైన పేర్కొన్న నిదర్శనాల్లో దేన్నైనా ఉపయోగించి ఔషధాలు లేదా మరే ఇతర పద్ధతుల ద్వారానైనను వారికి స్వస్థత కలిగించవచ్చు. పైన నిదర్శనాల్లో ఆ వ్యక్తి సమాచారమంతా నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. ఎందుకంటే, పైన పేర్కొన్న నిదర్శనాల్లోకి

డీఎన్ఏ ఎలాగో ఒక విధంగా బదిలీ అవుతుంది మరియు రోగి శరీరం వెలుపల ఒక డీఎన్ఏకి స్వస్థత కలిగితే, శరీరంలోని డీఎన్ఏలన్నీ కూడా నయమవుతాయి.

ఈ అంశంపై విస్తృత స్థాయిలో శాస్త్రీయ పరిశోధన చేపట్టవచ్చు.

కుండలిని ఓ నిద్రాణశక్తి. అది మూడున్నర చుట్లు చుట్టుకొని పడుకొని ఉన్న సర్పాన్ని పోలి ఉంటుంది. దాన్ని సర్పంగా ఎందుకు వ్యవహరించారో వివరాల్లోకి ఇప్పుడు మనం వెళ్లనక్కరలేదు. డీఎన్ఏ మన శరీరంలో ప్రధాన నిర్మాణ సామాగ్రి, వివిధ శరీర ధర్మాలను నిర్వర్తించడానికి అవసరమైన సమాచారమంతా డీఎన్ఏలో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. మన గొప్ప ఋషులు భావించినట్లుగా మూడున్నర చుట్లు ఉండే రెట్టింపు సర్పిలం (డబుల్ హెలిక్స్) రూపంలో అది ఉంటుంది. మార్పు చెందించడానికి లేదా ఏ స్థాయికైనా పెంచడానికి వీలున్న డీఎన్ఏలోని జీవశక్తినే బహుశా వారు కుండలినిగా అభివర్ణించి ఉండొచ్చు. ప్రాచీన కాలం నాటి మన ఋషులు ఎంత గొప్ప వారంటే మన శక్తి అంతటికీ మూలం కుండలిని లేదా ప్రాణంలోనే ఉందని వారు కనుగొన గలిగారు. దీన్నే ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్ర పరి భాషలో మనం డీఎన్ఏలో ఉన్న శక్తిగా పిలుస్తున్నాం. వివిధ పద్ధతుల ద్వారా మనం పెంపొందించుకోవడానికి వీలుండే మన శరీరంలోని డీఎన్ఏలోని నిల్వ శక్తి వలె కుండలిని యావత్ శక్తికి మూలాధారం.

వివిధ శరీర ధర్మాలను, శరీర అవయవాల విధులను నిర్వర్తించడానికి అవసరమైన సమాచారాన్నంతటినీ డీఎన్ఏ కలిగి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో తనలోనికి గ్రహించిన విశ్వశక్తి డీఎన్ఏలో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. ఈ విశ్వ శక్తే దీనిని నియంత్రిస్తుంది. సర్వంతర్యామిగా ఉన్న విశ్వశక్తిని దీర్ఘశ్వాస, వివిధ రకాల యోగాసనాలు, మంత్రాలు, యంత్రాలు మొదలైన వివిధ పద్ధతుల్లో గ్రహించడం, విస్తరించడం ద్వారా తనలోని జీవశక్తిని పెంపొందించుకొనే సామర్థ్యం దానికి ఉంది. అలా లభించిన శక్తి శరీరంలోనే ఉండిపోదు; ప్రయత్నం విరమించిన తర్వాత కొన్ని నిముషాల్లోనే దానిని కోల్పోతాం. ఒక డీఎన్ఏకి శక్తి లభిస్తే శరీరం అంతా శక్తిమంతమవుతుంది.

అంతేకాక ఎక్కడైనా మీ ఫోటో లేదా చేవ్రాలు, మీ దేహం శక్తిని పొందుతుంటె మరో రకంగా చూస్తే, మీ ఫోటో లేక చేవ్రాలుని శక్తితో నింపితే మీ దేహ శక్తిని పొందుతుంది. ప్రతీ చక్రాన్ని శక్తితో నింపుతూ మీరు సహస్ర చక్రాలను తెరవచ్చుననే సిద్ధాంతాలు ఈ దృగ్గోచర వాస్తవాన్ని పూర్తిగా వివరించలేక పోవచ్చు. ఎందుకంటే ఒక చక్రాన్ని శక్తివంతం చేయడం ద్వారా చక్రాలన్నింటినీ మరియు యావత్ శరీరాన్ని శక్తితో నింపవచ్చు. శరీరంలోని జీవశక్తిని ఏదైనా పద్ధతిలో గణనీయంగా పెంపొందించడం ద్వారా సహస్ర చక్రం తదితర చక్రాలను తెరవచ్చు మరియు కుండలినిని చైతన్య పరచవచ్చు. నేనుండే ప్రాంతానికి వ్యాధి కారణాలను తొలగించడం ద్వారా రోగిని దూరం నుంచే స్వస్థ పరచవచ్చు.

దూరంగా అమెరికా, జర్మనీ, ముంబై తదితర భారతదేశంలోని సుదూర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న ఎందరినో నేను స్వస్థపరిచాను. డీఎన్ఏ నయం అయినందున, వ్యాధి కారణాలు తొలగించిన తర్వాత యావత్ శరీరం, వ్యాధి సోకిన అవయవానికి రుగ్మత నయమవుతుంది. శరీరంలోని ఏదైనా భాగంలో, అభిలషణీయంగా, వ్యాధి సోకిన అవయవానికి చేరువలో ఔషధాన్ని జోడించి ఉంచడం ద్వారా రోగికి స్వస్థత చేకూర్చవచ్చా అన్న విషయమై ప్రయోగాలు నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇలాంటి చికిత్సా పద్ధతి మరింత సమర్థవంతంగా పని చేయవచ్చు ఎందుకంటే, నోటి ద్వారా సేవించే ఔషధాలను కొన్ని గంటల తర్వాత శరీరం విసర్జిస్తుంది. ఫలితంగా తరచు రోగాలకు మూడు లేక నాలుగు మార్లు మందులను సేవించాల్సి ఉంటుంది. అలా కాకుండా ఔషధాన్ని శరీరానికి కలిపి ఉంచితే అది రోగిని నిరంతరం స్వస్థ పరస్తూ ఉంటుంది. దీని ద్వారా సత్వర ఫలితాలను పొందే ఆస్కారముంటుంది.

డీఎన్ఏ పరిశోధనా కేంద్రం

1. వివిధ కార్సినోజెన్లు, కాఫీ, టీ, పొగాకు, మద్యం, రేడియేషన్లు, (అణుధార్మికత) విద్యుత్, ఎలెక్ట్రో మేగ్నిటిక్ తరంగాలు, భావోద్వేగాలు, మానసిక ఒత్తిడి, చెడు తలంపులు లేదా డీఎన్ఏకు నష్టం వాటిల్ల జేయగల మరే ఇతర కారకం వల్లనైనా డీఎన్ఏకు కలిగిన నష్టాన్ని మదింపు చేయడం.
2. ఏదైనా కారణం వల్ల నష్టం వాటిల్లితే సహజంగా కోలుకోవడానికి పట్టే సమయాన్ని ఉజ్జాయింపుగా తెలుసుకోవడం.
3. ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ మొదలైన వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగుల్లో డీఎన్ఏకు వాటిల్లిన నష్టాన్ని కొలవడం.
4. పెద్ద సంఖ్యలో శాంపిల్లను పరీక్షించాక, ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ మొదలైన వాటివల్ల కలిగిన నష్టం పరిమితులను నిర్ధారించడం.
5. వ్యాధిని వైద్య పరీక్షల ద్వారా కనుగొనడానికి ముందు, డీఎన్ఏకి జరిగిన నష్టాన్ని కొలవడం ద్వారా ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ మొదలైన వ్యాధులను ఆదిలోనే గుర్తించడం లేదా కనుగొనడం.
6. రోగుల డీఎన్ఏని ఉపయోగించి వారికి స్వస్థత చేకూర్చడం.
7. డీఎన్ఏకి వాస్తవంగా జరిగిన నష్టాన్ని గుర్తించడం
8. డీఎన్ఏకి వాటిల్లిన నష్టాన్ని సరి చేయడానికి సంబంధించిన పద్ధతుల్ని కనుగొనడం.
9. సాధ్యమైనంత అత్యల్ప వ్యవధిలో నష్టాన్ని నయం చేయగల అత్యంత అనువైన ఔషధాన్ని కనుగొనడం.
10. వివిధ మార్గాలను నుంచి వెలువడే వేర్వేరు శక్తి స్థాయిలను ఉపయోగించి డీఎన్ఏకి మరమ్మతు చేయడం, ఏదైనా వ్యాధిని నయం చేయడానికి అవసరమైన శక్తి స్థాయిల అంచనాలను మరియు అందుకు పట్టే కాలావధిని కనుగొనడం.
11. నష్టం శాశ్వతంగా మిగిలిపోవడానికి పట్టే సమయం మరియు స్థాయిలపై అంచనాలను కనుగొనడం.

జీవిత లక్ష్యం

ప్రపంచ జ్ఞానం వచ్చే సరికి, అంటే 12 లేదా 13 ఏళ్ళ వయసు వచ్చే నాటికి ప్రతీ ఒక్కరూ తమ జీవిత లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. అతడు తన జీవిత లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొంటే, మెడిసిన్, ఇంజినీరింగ్, వ్యాపారం, వాణిజ్యం వంటి తన లక్ష్యాలను సాధించడానికి అవసరమైన పద్ధతులను మార్గాలను అతడు అనుసరించగలుగుతాడు.

ఒకసారి అలా లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నాక, ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి గల వివిధ పద్ధతులు ఏమిటి అనేది తెలుసుకోవాలి. చిత్తశుద్ధితో కష్టపడి పనిచేయాలి.

మనం ఎందుకు పుట్టాం? మన జీవిత పరమార్థం ఏమిటి? మనం ఏదైనా లక్ష్యం కోసం జన్మించామా? చాలా మంది విద్యార్థులు ఈ ప్రశ్నలు అడుగుతుంటారు కానీ వారికి సంతృప్తికరమైన సమాధానాలు లభించవు. బుద్ధి జీవులైన మానవులకు ఇతర జీవులకు మధ్య తేడా ఏమిటి?

గురువు

గురువు అనగా ఎవరు?

జీవితంలో మనం ఎవరి నుంచైనా ఏదైనా నేర్చుకోగలికితే అతడినే గురువుగా పిలుస్తాం. అయితే, దురదృష్ట వశాత్తు, గురువు అనే పదం సమస్యాత్మకంగా మారింది. ఎందుకంటే మీరు గురువును బ్రహ్మగా భావించి, అతడి బోధనల్ని ప్రశ్నించకుండా గుడ్డిగా అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. మీరు యవ్వన దశలో, ప్రాథమిక విద్య దశలో ఉన్నపుడు ఇదే వాస్తవిక పరిస్థితి. అయితే, కొన్నేళ్ళు విద్యార్జనను కొనసాగించాక, చాలా మటుకు అంశాలపై పుస్తకాలను అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. వాటి నుంచి నేర్చుకోగలుగుతారు. అవి, సగటు విద్యావంతులు అర్థం చేసుకోగలిగిన రీతిలో భాషలో రాసినట్లైతే వాటిని చదివాక మీకు శేష ప్రశ్నలేవీ మిగలవు.

బీఏ, ఎంఏ, ఎంఫిల్, పీహెచ్‌డీ డిగ్రీలకు సంబంధించిన దూర విద్యలను ఉదాహరణగా తీసుకోండి. పుస్తకాలు మాత్రమే చదివి, ఆట్టే గైడెన్స్ లేకుండా చాలామంది ఈ డిగ్రీలను పొందగలుగుతున్నారు. ఎందుకంటే ఆ పుస్తకాలను ఎలాంటి సగటు విద్యార్థి అయినా చదివి అర్థం చేసుకోగలిగిన రీతిలో ఆ పుస్తకాలను రాశారు. కనుక, ఏదైనా అంశంపై సరైన పుస్తకాన్ని పొందగలిగితే, ఎలాంటి గైడెన్స్ అవసరం లేకుండా పుస్తకాలనుంచే నేర్చుకోవచ్చు. ఇది అలాంటి పుస్తకమే.

ఈ పుస్తకంలో నేను మీకు గైడెన్స్ ఇస్తున్నాను. ఈ పుస్తకాన్ని జాగ్రత్తగా అధ్యయనం చేయడం ద్వారా మీరు ఇందులోనివి అనుసరించి ఈ పుస్తకం నుంచి అన్ని ప్రయోజనాల్ని పొందగలుగుతారు. నేను మీ గురువును కాను. నేను మీ మార్గదర్శి గైడ్‌ని. ఓ మునివర్యుడు నాతో చెప్పినట్లుగా, ఆత్మజ్ఞానం పీహెచ్‌డీ స్థాయి ప్రమాణాలు గలది. మన పురాతన, ముఖ్యమైన సాహిత్యమంతా సంస్కృత భాషలోనే వ్రాయబడింది.. కనుక సంస్కృతంలో రాసిన వేదాలను అర్థం చేసుకోవాలంటే, దాన్ని సాధారణ భాషలో అన్వయించి చెప్పే గురువు మీకు ఉండాలి. దాన్ని సాధారణ స్థానిక భాషలోకి తర్జుమా చేసినంత మాత్రాన చాలదు. వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి మీకు ఒక గురువు అవసరం.

నా సూచనల్ని అర్థం చేసుకొని అనుసరించడానికి మీకు ఎలాంటి గురువు అవసరం ఉండదు. ఈ పుస్తకం ద్వారా నేను మీకు మార్గదర్శిగా వ్యవహరిస్తాను.

కర్మ యోగ

మీరందరూ కర్మ యోగులే. ఆ విషయం మీకు తెలియదు. మీరు నిజమైన కర్మయోగి అయితే, జ్ఞానోదయం లేదా ఆత్మజ్ఞానాన్ని త్వరితంగా పొందగలుగుతారు. నేను నిజమైన కర్మయోగిగా ఉన్నాను. నేను పనిలోని ఆనందాన్ని.పొందడం కోసమే పని చేస్తుండే వాణ్ణి. పనిలో సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని పొందేవాణ్ణి. పనియే నాకు పూజనీయంగా ఉండేది. నా పనే నా దేవుడు. నా కుటుంబం, నా జీవితం వీటన్నింటికీ ద్వితీయ స్థానమే ఇచ్చేవాణ్ణి. అలాంటి వైఖరిని నేను ఎందుకు అనుసరించానో నాకు తెలియదు. దాన్ని నేను వివరించలేను. దానివల్ల నేను ప్రయోజనం పొందాను పదవీ విరమణ అనంతరం కొన్నేళ్లకు నేను పలు చికిత్సలను గురించి తెలుసుకోనారంభించాను. అన్ని చికిత్సలు ఎలా పనిచేస్తాయో కనుగొనేందుకు కృషి చేశాను. ఆ తర్వాత దీర్ఘకాల వ్యాధులకు కారణాలను కనుగొన్నాను.

అలాంటి ఓ కోర్సు సందర్భంగా నాకు జ్ఞానోదయం కలిగింది. విశ్వశక్తిని 30 నిముషాలపాటు వీక్షించాను. ఈ శక్తిని ప్రజలు దేవుడిగా పిలవవచ్చు. ఇప్పటికీ నేను ఆశించినప్పుడల్లా చూడగలుగుతాను ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ప్రతీ ఒక్కరిలో దాని ఉనికిని అనుభూతి చెందగలుగుతాను.

నిజమైన కర్మయోగి దేనిని నేర్చుకొని ఆచరించాలి? మీ పనిని పూజనీయమైనదిగా భావించండి. మీకు నిర్ధిష్టమైన పని అప్పగించబడింది. దాన్ని నిజాయితీగా, చిత్తశుద్ధితో నిర్వర్తించండి. మీరు మరొకరి కోసం కాకుండా మీ కోసమే పని చేస్తున్నట్లుగా మీ విధిని నిర్వర్తించండి.

మీ బాసులు, సంస్థ నుంచి అదనంగా ఏమీ ఆశించకుండా మీ పనిని చేయండి. మీరు చేస్తున్న పనికి మీరు వేతనం పొందుతున్నారన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

మీరు మీ ఆత్మ సంతృప్తి కోసమే మీ పనిని చేస్తున్నారు. మీ బాసులను సంతోష పెట్టడానికి కాదు. చక్కగాపని చేయడానికి, ఆక్షణంలో మీలోని ఉత్తమ ప్రతిభని వెలికి తేవాలన్న బలీయమైన ప్రేరణతో సంపూర్ణ ఏకాగ్రత్తతో పని చేయడమే కావలసిందల్లా.

ప్రతీరోజు పని ముగిశాక, ఒక నిముషం విశ్రామంగా ఉండి మీ పనిని సమీక్షించుకోండి. "నేను నిన్నటి కన్నా మెరుగ్గా పని చేశానా?" అని ప్రశ్నించుకోండి.

ఒక మైలు ఎక్కువే వెళ్లండి

ఇతరులతో పోల్చుకోకండి.

ప్రతీ ఉదయం మీ పనిని ఆరంభించే ముందు

ఒక నిముషంపాటు విశ్రాంతిగా ఉండండి. నిన్నటితో పోల్చినపుడు ఈ రోజు నేను నా పనిని ఇంకా మెరుగుపరుస్తాను అని మీతో మీరే చెప్పుకోండి.

సంపూర్ణ ప్రత్యేకతతో మీ పనిని చేయండి.

పనిచేస్తున్న ప్రతీ క్షణం సంతోషాన్ని ఆస్వాదించే క్షణం కావాలి. సంతోషం చేస్తున్న పనిలోనే ఉంటుంది. దాని వల్ల లభించే ప్రతిఫలంలో కాదు.

మన పనిని ప్రేమతో చేసినప్పుడల్లా, అందులో ప్రతిఫలాపేక్ష ఉండదు. ఎందుకంటే ప్రేమ అంటే ఇవ్వడమే. మీ సంస్థలో మీ హెూదా ఏదైనప్పటికీ, మీరు టెక్నిషియన్ లేదా జనరల్ మేనేజర్ కావచ్చు, మీరు సంస్థ సభ్యుల్లో ఒకరనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. మీ లాంటి పెక్కు మందిపై సంస్థ ఆధారపడుతుంది. మీలోని అదనపు సృజనాత్మకత, ఉత్పాదకత, సహకారం మీ సంస్థకు సహాయపడుతుంది.

మనుషులు పని వల్ల ఎప్పుడూ చనిపోరు. ఆందోళన వల్ల చనిపోతారు. దేన్ని గురించీ ఆందోళన చెందకండి. మీరు చేసిన తప్పుల్ని గురించి కూడా ఆందోళన చెందకండి. ప్రతీ ఒక్కరూ తప్పులు చేస్తారు. మీరు చేసిన తప్పుల్ని మీ బాస్‌కు తెలుపండి. మీలో అంతర్లీనంగా ఉండే ప్రతిభని, శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోండి.

మీ పని స్వభావంపై గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయండి. మీ రంగంలో పరిజ్ఞానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటు ఉండండి. ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా విధిని నిర్వర్తించి తీరాలి. ఎందుకంటే విధి నిర్వహణను తప్పకుండా పాటించాలి. మీ విధుల్లో నిమగ్నమై సంపూర్ణంగా లీనమై పని చేయండి.

మానవ మనుగడ మౌలిక సూత్రం ఏమిటంటే, మనం ఇతరుల నుంచి ఏమి ఆశిస్తామో అదే మన క్రియలకు మార్గదర్శక సూత్రంగా ఉండాలి.

మీ పనిని ప్రేమించండి, పనిలో ఆనందాన్ని ఆస్వాదించండి. ప్రేమతో పని చేయడం అంటే నిజంగా పనిలో స్వేచ్ఛను పొందడమే. అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే, మీరు పని చేసేటప్పుడు దాన్ని గుడ్డిగా చేయకండి. ఆ పనిని మరింత మెరుగ్గా చేయవచ్చేమో ఆలోచించండి. యంత్రాలకు ఏమైనా మార్పులు చేయడం వల్ల ఉత్పత్తి నాణ్యత, పరిమాణం మొదలైనవి పెంచవచ్చునేమో పరిశీలించండి మరే ఇతర పద్ధతుల్లోనైనా పనిని దీని కన్నా తక్కువ సమయంలో చేయవచ్చా! పనిని ఏ మేరకు మెరుగుపరచవచ్చు. మీకు నమ్మకం కుదిరితే, మీ పై అధికారులకు దీన్ని సూచించండి. మీ పని స్థలంలోని ఇతర రంగాలు, అంశాలపై మీ పరిశోధనని కొనసాగించండి. ఏదో ఒక రోజు మీ ఆలోచనల్ని వారు ఆమోదిస్తారు. మీ సంస్థ పనికి సంబంధించిన అంశాలపై మీ పరిజ్ఞానాన్ని మెరుగుపరచుకోండి. ఆధునిక పద్ధతులను నేర్చుకోండి. మీరు సేకరించగలిగినంత సమాచారాన్ని సేకరించండి. వాటిని మీ సంస్థలో ఎలా ఉపయోగించవచ్చో ఆలోచించండి. మీరు సంస్థలో ఓ భాగం మాత్రమే కాదు మీరే సంస్థ అని భావించండి.

ఎవరూ ఇష్టపడని పనిని చేపట్టి పరిష్కరించండి. పనిని పూర్తి చేసే విషయంలో ఓ మైలు దూరం అదనంగా వెళ్లాల్సి వచ్చినా వెళ్ళండి. పనుల్ని చక్కగా పూర్తి చేస్తారన్న ప్రతిష్టని సొంతం చేసుకోండి.

పర్యవేక్షణాధికారి లేనప్పుడు మరింత కష్టించి పని చేయండి.

మీ ఒక్కరికే కాకుండా మీ సహచర బృందానికి ఘనత ఆపాదించండి.

మీ బాస్‌కు మంచిపేరు సంపాదించి పెట్టండి. కొత్త ఉద్యోగి లేదా జూనియర్ ఉద్యోగికి ఉపదేశకునిగా ఉండండి.

మీ సంస్థ / విభాగంలో మీ నుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నారు అన్నది కాకుండా అక్కడ ఏమి అవసరమో తెలుసుకోండి.

పునర్జన్మ

1. పెక్కు ఉపనిషత్తులలో నిత్యత్వాన్ని (ఇమ్మోర్టాలిటీ) గురించి ప్రస్తావించారు. దాని అర్థం ఏమిటి? పుట్టుక మరియు మరణం లేనిదని దాని అర్థం. కనుక పునర్జన్మ అన్నది లేదు.
2. విముక్తి, మోక్షం, నిర్వాణం మొదలైన పదాలకు పుట్టుక మరియు మరణం నుంచి విముక్తి అని అర్థం.
3. మీ తండ్రి మరియు తల్లి యొక్క డీఎన్‌ఏల సంయోగం చెందినపుడు మీరు జన్మించారు. లేకుంటే మీరు పుట్టేవారు కాదు. భౌతికంగా మీ తల్లిదండ్రులు, తాతముత్తాతల గుణాలనే మీరు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. ప్రపంచంలోని మరెక్కడో గల మరొకరి గుణగణాలు మీకు రావు.
4. మరోచోట దాచి ఉంచిన మీ ఫోటో, చిత్రాలు మీరు అక్కడ ఉన్నట్టే మీ శక్తిని ప్రసరింపజేస్తాయి.

కనుక మరో చోట మీరు తిరిగి పుట్టలేరు. ఏక కాలంలో మీరు రెండు ప్రదేశాల్లో ఉండలేరు.

5. ప్రాచీన కాలంలో మనుష్యుల మృతదేహాలను దహనం చేసేవారు. కనుక భౌతిక కాయం దహనమై బూడిదయ్యేది. డీఎన్‌ఏ మిగిలేది కాదు అందుకే మిగిలిన అస్థికల్ని నదుల్లో కలుపుతాం. అస్థికల్ని నీటిలో నిమజ్జనం చేసిన తర్వాత వాటి నుంచి వెలువడే ప్రకాశం అణచివేయబడుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో మీ ఉనికి ఇక ఉండదు.
6. సహజంగా చోటు చేసుకొనే పలు అద్భుతాలను మనిషి వివరింప జాలడు. కనుక అతడు ప్రతీ దాన్ని దేవునికి ఆపాదిస్తాడు.

అనంతరం మనిషి ప్రపంచాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం అర్థం చేసుకోవడం ఆరంభించాడు. చాలా విషయాలను ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య సమస్యలు, జీవన స్థితిగతులు, సంతోషం మొదలైన విషయాల్లో హేతువును మనిషి వివరించలేడు. కనుక ఎవరైన ఏదైన సమస్యతో బాధపడుతూ పెద్దల వద్దకు వస్తే వారు దానికి సంతృప్తికరమైన వివరణ కనుగొనలేక గత జన్మ కర్మ ఫలమని తేల్చేయడాన్ని ఉత్తమమని భావిస్తారు. ఎందుకంటే దానిని తప్పు ఎవరు నిరూపించలేరు. వాస్తవమేమిటో కనుగొనలేరు. అదే అత్యంత సులువైన పరిష్కారంగా ఉండేది. ఇప్పటి తమ కష్టాలకు తాము బాధ్యులము కామని, తమ పూర్వజన్మ పాపాల వల్లే బాధపడుతున్నామని భావిస్తారు. కనుక ప్రజలు కూడా ఈ వివరణతో సంతృప్తి చెందేవారు. అయితే, మన బాధల్లో చాలా మటుకు ఈ జన్మలోని కర్మల ఫలితమేనని నేను ఇప్పుడు వివరించి చెప్పగలను.

7. నేను నిజ జీవితంలోని ఓ ఉదాహరణను చెబుతాను. ఓసారి నేను ఓ గొప్ప స్వామీజీ ఆశ్రమానికి వెళ్లి మా బంధువులను కలిశాను. ఉద్యోగ విరమణానంతరం వారు ఆ ఆశ్రమంలో శాశ్వతంగా ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. వారిలో ఇద్దరు మహిళల్లో ఒకరు లుకాడెర్మాతో మరొకరు హృద్రోగంతో బాధపడుతున్నారు. మీ వ్యాధుల్ని నయం చేయాల్సిందిగా స్వామీజీని కోరకపోయారా? అని నేను వారిని అడిగాను. చాలా సార్లు అడిగామనీ, ప్రతీసారి అది మీ పూర్వజన్మ కర్మ ఫలమని ఈ జన్మలో బాధపడకతప్పదనీ దానికి తానేమీ చేయలేనని ఆయన చెప్పారని వివరించారు. ఈ జీవితంలో దుష్ట కార్యాలు చేయకుండా ప్రజల్లో భయం పురికొల్పడానికి పునర్జన్మను చేర్చారు. ఈ జన్మలో చేసిన పాపాలకు వచ్చే జన్మలో తీవ్రమైన శిక్ష అనుభవించక తప్పదని చెబుతుండాలి. అలాంటి నిరోధక అస్త్రం ఉండకపోతే ప్రజలు ఉన్మత్తులై యథేచ్ఛగా వ్యవహరించే ప్రమాదం ఉంటుంది.
8. వేదాలు, ఉపనిషత్తులలో యోగాసనాలను గురించి పదే పదే ప్రస్తావించారు. యోగా అనగా ఏమిటి? జీవాత్మ పరమాత్మలో విలీనం చెందడమే యోగా అంటే. జీవాత్మ పరమాత్మతో విలీనమైతే అది తిరిగి ఎలా విడివడగలుగుతుంది? ఎలా తిరిగి జన్మించగలుగుతుంది?

వ్యక్తిగత సమస్యలను పరిష్కరించడం ఎలా?

1. ప్రతీ సమస్యకు ఒక పరిష్కారం ఉంటుందని నమ్మండి.
2. ప్రశాంతంగా ఉండండి. ఆలోచనా శక్తి ప్రవాహానికి మానసిక ఆందోళన (టెన్షన్) అవరోధంగా మారుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) లో మీ మెదడు సమర్థంగా పనిచేయజాలదు. మీ సమస్యల్ని ప్రశాంతంగా పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించండి.
3. బలవంతంగా సమాధానం కనుగొనేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ మెదడుని విశ్రాంతంగా ఉంచండి. పరిష్కార మార్గాలు తెరుచుకొని, స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.
4. వాస్తవాలనన్నింటినీ నిష్పాక్షికంగా, అవైయక్తికంగా, వివేకంతో ఒక చోట చేర్చి పరిశీలించండి.
5. ఈ వాస్తవాలను ఓ జాబితాగా కాగితంపై రాయండి. మీ ఆలోచనలకు దీనితో స్పష్టమైన రూపం వస్తుంది. వివిధ అంశాలు ఓ క్రమానుగత పద్ధతిలోకి వస్తాయి. మీరు ఆలోచించడంతోపాటు కంటితో చూడవచ్చు. సమస్య అంత:కరణం (సబ్జెక్టివ్) నుంచి వాస్తవంగా కంటికి కనబడుతుంది (ఆబ్జెక్టివ్).
6. మీ సమస్యను గురించి ప్రార్థించండి. మీ మనస్సులో సమాదానం ప్రకాశవంతంగా మెరుస్తుంది.
7 ఆత్మావలోకనం, అంత:ప్రేరణ శక్తిని నమ్మండి.
8. మీరు ఆరాధనలో అనుభూతి చెందుతుండగా సుప్త చేతనావస్థలోని మీ మెదడు సమస్యకు పరిష్కారాలను గురించి ఆలోచించనివ్వండి. సృజనాత్మకమైన ఆధ్యాత్మిక చింతనకు సరైన సమాధానాలు కనుగొనే అద్భుత శక్తి ఉంది.
9. ఈ స్టెప్స్‌ని మీరు చిత్త శుద్ధితో పాటిస్తే, మీ మెదడులో తట్టే లేదా ఉద్భవించే సమాధానం మీ సమస్యకు సరైన సమాధానం అవుతుంది.
10. సౌకర్యవంతమైన భంగిమలో కూర్చోండి. విశ్రాంతిగా ఉండండి. కొన్నిమార్లు దీర్ఘంగా శ్వాస పీల్చుకోండి. మీ సమస్యపై ధ్యానం చేయండి. దాన్ని మీ అంతట మీరే పరిష్కరించడానికి రోజులు, వారాలు లేదా నెలలు పట్టవచ్చు. అయితేనేం, ధ్యానం ద్వారా మీరు మీ సమస్యని పరిష్కరించుకో గలుగుతారు.

ఆత్మావలోకనం లేదా ఆత్మ పరిజ్ఞానం

మన మొట్టమొదటి కార్యక్రమం మనల్ని గురించి మనం తెలుసుకోవడం, ప్రతీ క్షణం మన సొంత దేహాలను, మనస్సులను గురించి సమాచారం కనుగొనడంగా ఉంటుంది. అత్యధిక జీవశక్తితో మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకొనే ప్రయత్నాన్ని ఆరంభించే ముందు ఆత్మజ్ఞానం ఎంతో అవసరం.

ఒక డైరీ లేదా నోట్ బుక్‌ను తీసుకోండి. ఇప్పటి వరకు మీ జీవితంలోని చెడ్డ కోణాలనన్నింటినీ అందులో రాయండి. ఈ డైరీ మీ స్వీయ వినియోగానికి మాత్రమే ఉద్దేశించినది. దీన్ని మరెవరికీ చూపించరాదు. మీ వైఫల్యాలు, వాంఛలు, సహజ జ్ఞానపరమైన తదితర చెడ్డ లక్షణాల విషయంలోను భౌతికంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా ఇతరులకు మీరు కలిగించిన కీడుకు సంబంధించిన స్వీయ నియంత్రణల్లోనూ ఇది మీకు నియంత్రణ పుస్తకంగా ఉపయోగపడుతుంది. మీ పట్ల మీరు కఠినమైన, కఠోరమైన వైఖరిని అనుసరించాల్సి ఉంటుంది. మీ పట్ల మీరు నిర్దయగా వ్యవహరించండి. మీ వైఫల్యాలు, లోపాల్లో దేనికీ అందం ఆపాదించే ప్రయత్నం చేయకండి.

నిశ్శబ్ద ధ్యానంలో మిమ్మల్ని గురించి మీరు ఆలోచించండి. మీ గతంలోని పరిస్థితుల్లో మిమ్మల్ని మీరు మళ్లీ ప్రతిష్టించుకోండి. అప్పుడు మీరెలా ప్రవర్తించారో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. వివిధ సందర్భాల్లో ఏఏ తప్పిదాలు లేదా వైఫల్యాలు జరిగాయో మననం చేసుకోండి. మీలోని వివిధ బలహీనతలను అతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ వివరాలతో నోటు పుస్తకంలో రాసుకోండి. మీరు ఎంతగా మీ గురించి మీరు కనుగొంటే మీకు అంతగా మెరుగైన లబ్ధి చేకూరుతుంది. మీ లోపాలు లేక బలహీనతలు ఎంత అప్రధానవైనా దేన్నీ దాచిపెట్టరాదు, దేన్నికూడా వెల్లడించకుండా విడిచిపెట్టరాదు. మీ మెదడును సంపూర్ణంగా శుభ్రంగా కడుక్కోండి; అందులోని దుమ్మునంతా ఊడ్చేయండి.

ఈ స్వీయ విశ్లేషణ ఈ పుస్తకంలోని అతి ముఖ్యమైన భాగం. దీన్ని అలక్ష్యం చేయకండి. దీని కోసం మీరు కొంత సమయం వెచ్చించవలసి రావొచ్చు. మీకు సాధ్యమైనన్ని వివరాలను రాసేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ లోపాలనన్నింటినీ మూడు గ్రూపులుగా విభజించి జాబితా తయారు చేయండి. మొదటి గ్రూపులో, మిమ్మల్ని అతి బలీయంగా ప్రభావితం చేసే లేదా ఊరికెనే స్వల్ప కవ్వింపుతో చోటు చేసుకొనే అతిపెద్ద వైఫల్యాలను గురించి రాసుకోండి. రెండో గ్రూపులో అరుదుగా, స్వల్ప స్థాయిలో సంభవించే లోపాలను చేర్చండి. చివరి గ్రూపులో, అడపాదడపా చోటుచేసుకొనే లోపాలను రికార్డు చేయండి. ఇలా గ్రూపులుగా రాయడం కష్టతరంగా తోచితే, ఎప్పుడైనా జ్ఞప్తికి వచ్చినపుడు వేర్వేరు తప్పిదాలను, లోపాలను ఆయా జాబితాల్లో చేర్చండి. అలాగే, అన్ని వేళలా సచేతనంగా వ్యవహరించండి. వాటిని రాసేటపుడు చిత్తశుద్ధితో, నిజాయితీగా వ్యవహరించండి.

వివాహానికి ముందు, ఆ తర్వాత చోటు చేసుకొన్న తప్పిదాలేవైనా ఉంటే వాటిని విడిగా ఓ కాగితంలో రాసుకోండి, తర్వాత దాన్ని చింపేయండి. ఎంతో మంది తెలిపినట్లుగా, ఇలా చేయడం వల్ల మీ మనస్సులోని టన్నుల కొద్దీ భారం దిగిపోయినట్లు అవుతుంది.

మీ జీవితంలో చేసిన మంచి పనుల్లో కొన్నింటిని గురించిన వివరాలను మీరు చేర్చవచ్చు.

ఈ కసరత్తు ద్వారా మీలోని మంచి, చెడుకు సంబంధించిన వాస్తవిక లక్షణాలు స్పష్టంగా వెల్లడి అవుతాయి. మీరు ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ఈ ఆత్మావలోకనం మీకు దోహదపడుతుంది. మీ జీవితంలో మీరు చేసిన కొన్ని చెడు పనుల నుంచి మీకు దీని ద్వారా ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ప్రత్యేకించి వైవాహిక సమస్యలను గురించి మీరు ఎవరికీ చెప్పుకోలేరు. మిమ్మల్ని గురించి మీరు స్వీయ పరిశీలన జరుపుకుంటున్నప్పుడు ఆధ్యాత్మిక పథంలోనికి సాఫీగా వెళ్లడానికి అది తోడ్పడుతుంది. మీ తప్పిదాలను, వైఫల్యాలను అన్నింటినీ రాశాక పది లేక పదిహేను రోజులకు ఒకమారు చొప్పున వాటిని మీరు చదువుతూ, మిమ్మల్ని మీరు సమీక్షించుకొని, చెడు పనులను విడిచిపెట్టి మీ సానుకుల, ఆశావహ (పాజిటివ్) పనులను మరింతగా మెరుగు పరచుకోవాలి.

ఆ ఆత్మవలోకానాన్ని గురించి రాయడం ద్వారా మీ జీవితంలో ఓ అతి గొప్ప పని చేశారు. ఇలా రాయడం ద్వారా మీలో దాగి ఉన్న బయటకి చెప్పుకోలేని ఉద్వేగాలనన్నింటినీ మీ మెదడులో నుంచి బయటికి తీసేస్తారు. సుప్తచేతనావస్థలోని మీ మెదడు ఇప్పటి వరకు వీటిని నిల్వ చేసి ఉంచింది. ఇప్పుడది వాటిన్నింటినీ బయటికి గిరాటేసింది. మీలో అణచివేయబడి ఉన్న ఉద్వేగాలన్నీ బయటికి విసిరివేయబడినాయి. కాబట్టి మీరు భారం తీరి ఉపశమనం పొందుతారు. సంతోషంగా ఉంటారు. లేకుంటే, ఇలా అణచివేయబడిన కొన్ని ఉద్వేగాల వల్ల మీ జీవితంలో ప్రత్యేకించి మీ ఆరోగ్యం విషయంలో తీవ్ర సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

మీకు సమయమున్నపుడు రాయండి. మీ జీవితంలోకి వెనక్కి మళ్లీ చూసుకుంటూ ఉండండి. మీరు విడిచిపెట్టిన వివరాలేవైనా ఉంటే వాటిని చేర్చుతూ వెళ్లండి. మీ మనస్సుకు తక్షణమే తట్టని కొన్ని వివరాలను, పరిణామాలను మీలో చాలా మంది నోటు చేయకుండా విడిచిపెట్టడం ఖాయమని నేను భావిస్తున్నాను. మీరు బాధించిన వ్యక్తుల పేర్ల జాబితాను చేర్చండి. వారి నుంచి క్షమాపణ కోరండి. వారి కోసం ప్రార్థించండి. మీలో రాసేందుకు సమయం చిక్కని వారు కొంత వ్యవధి చేసుకోండి. మనస్ఫూర్తిగా రాయండి. మీ జీవితాన్ని గురించి ఆత్మావలోకనం కోసం మీరు రాస్తున్నారని గుర్తుంచుకోండి.

మీరు పవిత్రంగా జన్మించారనీ, మీరు ఈశ్వర తుల్యులనే వాస్తవాన్ని మీరు తెలుసుకొన్నారు. ఈ కసరత్తును రాయడం వల్ల మిమ్మల్ని గురించి మీరు తెలుసుకోండి.

ఈ పుస్తకంలోని ఇతర అంశాలను అనుసరించే ముందు ఇది అత్యావశ్యకమైనది. నెమ్మదిగా ఈ కసరత్తు చేపట్టండి. అయితే, ఈ పుస్తకం నుంచి నిజంగా లబ్ధిపొందాలంటే మీరు ఈ కసరత్తుని పూర్తి చేసి తీరాలి.

వ్యాధి అంటే ఏమిటి

శరీర ధర్మాలకు విఘాతం కలిగించే విధంగా జీవిలో కలిగే అసాధారణ స్థితినే వ్యాధి అని వ్యవహరిస్తారు. అసాధారణ రీతిలో అది స్వీయ హాని కలిగిస్తుంది. నొప్పి, అవయవ విధి లోపం, వైకల్యాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటిని ఈ స్థితి కలుగజేస్తుంది. కొన్ని వ్యాధులు తీవ్రస్థాయిలో ఉంటాయి. మరికొన్ని దీర్ఘకాలం బాధిస్తాయి. కొన్ని వ్యాధులు స్వల్ప స్థాయిలో వ్యాధి లక్షణాలను కలుగజేస్తాయి. మరికొన్ని తీవ్ర నొప్పిని కలిగిస్తాయి. చాలామటుకు వ్యాధులకు కోణాలు తెలియవు. ఎక్కువ మేరకు చికిత్సలు వ్యాధిని లేదా వ్యాధి లక్షణాలను నయం చేస్తాయి. అవి వ్యాధి కారణాన్ని లేదా కారణాలను కనుగొనడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించవు.

శరీరంలో ఏదైనా అసౌకర్యం, చికాకు, నొప్పి కలిగినా లేదా వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తూ అతడి శరీరంలోని ఏదైనా అవయవం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే దాన్ని వ్యాధిగా గుర్తిస్తాం. దీర్ఘకాల వ్యాధులు: శాశ్వతంగా నయం చేయజాలని, ఔషధ సేవనం ద్వారా తాత్కాలికంగా ఉపశమనం పొందగలిగే ఏదైన వ్యాధిని దీర్ఘకాల వ్యాధి అంటారు.

ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి

భౌతిక, మానసిక, సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక సంక్షేమమే ఆరోగ్యమంటే. వ్యాధి లేక పోవడం ఒక్కటే కాక అందులో మరెన్నో అంశలు ఇమిడి ఉంటాయి. నిజంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తి కూడా తనకు బాగో లేదని బాధపడుతుండవచ్చు. జీవితం పట్ల వాస్తవిక దృక్పథం అతడిలో కొరవడవచ్చు.

మంచి ఆరోగ్యం కలిగి ఉండే వ్యక్తులు జీవితంలో తమ లక్ష్యాలను సాధించగలుగుతారు. జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా ఆస్వాదించగలుగుతారు.

నొప్పి లేదా జ్వరం లేదా ఏదైనా వ్యాధి వంటి సాధారణ రుగ్మతని చికిత్సలు ఎందుకు మరియు ఎలా నయం చేయగలుగుతాయి? 60కి పైగా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను అధ్యయనం చేసి నేర్చుకున్నాక నేను, ఏ స్వస్థత పద్ధతి వెనుకైనా ఆలోచన మరియు శక్తి ఉంటాయని కనుగొన్నాను. ఆలోచన శక్తిగా మారి మనుషులకు స్వస్థత కలుగజేస్తుంది. ఏదైన దీర్ఘకాల వ్యాధికి ఇప్పటి వరకు నేను 25 కారణాలను కనుగొన్నాను. రక్తపోటు, మధుమేహం మొదలైన ఆరోగ్య సమస్యల విషయంలో, ప్రాణాయామం, ధ్యానం వల్ల స్వల్ప స్థాయిలో పెరిగే జీవ శక్తితో కొంత తాత్కాలిక ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ శక్తిని మనుషులు

రోజంతా నిలుపుకోగలిగితే, నిరంతరం కొనసాగించగలిగితే మరియు మరింత ఎక్కువ స్థాయిలో జీవశక్తిని పొందగలిగితే దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయన్న ఆలోచన నాకు కలిగింది. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనలను పాటించడం ద్వారా మీరు జీవ శక్తిని గొప్ప ఋషుల స్థాయికి పెంపొందించుకోవచ్చు.

వ్యాధి ఎందుకు కలుగుతుంది?

వ్యాధి సోకడం, దానికి కారణాలు, దాన్నెలా నయం చేయాలి అన్న విషయాలను ఈ భాగం వివరిస్తుంది. ఓ వ్యక్తిలోని శక్తి స్థాయిలో ఏర్పడే అసమతౌల్యంగా వ్యాధిని అభివర్ణించవచ్చు. ఈ అసంతులనం సాధారణంగా కొన్ని కారణాల వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఈ కారణాలు, వ్యక్తి శరీరం, మనస్సు లేదా ఆత్మను ప్రభావితం చేసే బాహ్య లేదా అంతర్గత అంశాలు కావొచ్చు. వ్యాధులు లేదా రుగ్మతలు కొన్ని కారణాల వల్ల ఏర్పడతాయి. ఈ కారణాలను మనం అర్థం చేసుకోవాలి లేదా తెలుసుకోవాలి. ఈ కారణాలను గుర్తించి, తొలగించాక, వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు. వాస్తవానికి, వ్యాధి కారణాలను వాటి మూలాల్లోకి వెళ్లి కనుగొన గలిగితే, ఈ ప్రక్రియను సరిగ్గా నిర్వహిస్తే, స్వస్థత ప్రక్రియ తప్పకుండా విజయవంతమవుతుంది అనుటలో ఎటువంటి సందేహం లేదు.
శరీరం ఏదైనా మార్గం నుంచి ప్రతికూల శక్తిని పొందితే మీలోని రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. మీకు వ్యాధి సోకుతుంది.

స్వస్థత అంటే ఏమిటి?

భౌతిక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక సమస్యల వల్ల కలిగే బాధను తగ్గించడం లేదా సంపూర్ణంగా తొలగించడానికి ఉపయోగించే పద్ధతులను స్వస్థత కలుగజేయడంగా వ్యవహరిస్తారు. కొంత మంది స్వస్థత శక్తి తమలోనే ఉందన్న వాస్తవాన్ని గుర్తెరగకుండా తమ ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారం కోసం సాధారణంగా డాక్టర్ల వద్దకు లేదా గురూజీల వద్దకు వెడుతుంటారు. మీ శరీరమే ఓ పెద్ద ఔషధ ప్రయోగశాల. మిమ్మల్ని స్వస్థపరిచేందుకు అవసరమైన ఎలాంటి ఔషధాన్ని అయినా తయారు చేసే సామర్థ్యం దానికి ఉంది. అయితే ఆ విషయాన్ని గురించి మీకు తెలియదు. వాటిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో కూడా మీకు తెలియదు.

ఈ పుస్తకంలో మీరు, మీలోని శక్తి స్థాయిలను ఎలా సంతులనం చేయాలో నేర్చుకొంటారు. మీ భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవడంలో మీలోని అంతర్లీన శక్తులను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకుంటారు.

ఓ వ్యాధి ఎందుకు దీర్ఘకాల వ్యాధిగా మారుతుంది

నాన్ ఐయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ (అనునీకరణేతర వికిరణాలు-ఎన్ఐఆర్)కు గురి అయిన ఎవరైన ఎలాంటి మినహాయింపు లేకుండా ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో బాధపడుతారనీ, కొన్ని సందర్భాల్లో ఒకటికి మించిన వ్యాధులతో బాధపడుతుంటారని 15,000 పైగా మందిని పరీక్షించి యాదృచ్ఛికంగా కనుగొన్నాను.
ఏదైనా వ్యాధి లేదా దీర్ఘకాల వ్యాధి ఎలా సోకిందో నిర్ధారించడం చాలా కష్టం. నేను వివరిస్తున్న ఒక 25 కారణాల్లో దానికి ఏదైనా కారణం కావచ్చు.

ఓ వ్యక్తి దీర్ఘకాల వ్యాధుల నుంచి బాధపడుతుంటే, ఔషధాలు పూర్తి సామర్థ్యంతో పని చేయజాలవు. ఆ వ్యక్తి ఔషధాన్ని సేవించాక, ఔషధంలోని పాజిటివ్ శక్తి, వ్యాధి సోకిన శరీర అవయంలోని ప్రతికూలతని పగటి వేళలో తటస్థ స్థితికి తెస్తుంది. అయితే ఆ వ్యక్తి రాత్రి వేళలో గాఢమైన ఎన్ఐఆర్‌తో నిద్రకు ఉపక్రమించినపుడు పగలు కలిగిన స్వస్థత తటస్థ స్థితికి వచ్చేస్తుంది. తిరిగి ఉదయాన ఆ వ్యక్తి ఆ క్రితం రోజు ఉన్న స్థితికే చేరుకుంటాడు. ఆ కారణంగానే ఔషధాలు పని చేయక, వ్యాధి దీర్ఘకాల రుగ్మతగా మారుతుంది.

అయితే ఆ వ్యక్తి తన పడక స్థానాన్ని మార్చినా, లేక ఇల్లు మారినా లేక ఇతర పట్టణానికి వెళ్లినా, అక్కడ అతడు నిద్రించే ప్రదేశం మంచిదైతే అతడికి స్వస్థత లభిస్తుంది. దీర్ఘకాల వ్యాధులు మినహా, ఏలాంటి చిన్న వ్యాధులనైనా ఏదైనా చికిత్సతో నయం చేయవచ్చు. ఎందుకంటే ప్రతీ చికిత్స నయం చేసే ప్రక్రియలో పాజిటివ్ శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది.

ఏదైనా వ్యాధికి కారణాలు

15,000 పైగా మందిని పరీక్షించాక ఈ కారణాలను కనుగొన్నాము. వీరిలో చాలా మంది ఏదో ఒక దీర్ఘకాల వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు కొందరు ఒకటికి మించిన సంఖ్యలో వ్యాధులతో. బాధదుతున్నారు.

1 ఎ) నిద్రిస్తున్నప్పుడు హానికరమైన నాన్ ఐయోడైజింగ్ రేడియేషన్‌కు గురికావడం.
   బి) ఫ్రీ రాడికల్స్ మరియు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి (ఆక్సిడేటివ్‌స్ట్రెస్)
2. ఎ) ఇతరుల ప్రతికూల ఆలోచనలు
   బి) స్వీయ ప్రతికూల ఆలోచనలు
3. ఉద్వేగాలు
4. మానసిక ఒత్తిడి
5. ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం, విద్యుత్, అయస్కాంత క్షేత్రాలు, రేడియో, టీవీ మొదలైనవి
6. మానసిక పరమైన కారకాలు

7. ఆహారం
8. చెడు అలవాట్లు
9. టాక్సిన్లు (విష పదార్థాలు)
10. ఔషధాల ప్రభావం
11. అనువంశికత
12. గ్రహ స్థితులు (జ్యోతిష శాస్త్రం)
13. పర్యావరణం – ఉష్ణోగ్రత, కాలాలు, సూర్య కిరణాల ప్రసరించే స్థలాలు, చంద్రుడు, అయాన్లు, కలుషిత గాలి, నీరు ఆహారం
14. క్రిములు, వైరస్, బ్యాక్టీరియా మొదలైనవి
15. ప్రేతాత్మలు ఆవహించడం
16. వయోభారం వల్ల కలిగే క్షీణత
17. మలబద్ధకం
18. స్వస్థతకు అయిష్టత
19. జన్యుపరమైన వ్యాధులు
20. ప్రమాదాలు
21. భయం
22. స్థూల కాయం
23. వ్యాధి లక్షణాలను వినడం, చదవడం ద్వారా గ్రహించే సూచనలు
24. ట్రామా (మానసిక, శారీరక ఘాతం)
25. నోసిబో (ప్లాసిబో (పిప్పి మందు)కు వ్యతిరేకార్థంలో)

క్యాన్సర్‌కు గల కారణాలు

ఏదైనా దీర్ఘకాల వ్యాధికి సూచించిన 25 కారణాలకు అదనంగా ఈ కారణాలు ఉంటాయి.

రక్తంలో పోటాషియం లోపం

ఆక్సిజన్ అందకపోవడం

ఆందోళన, ప్రతికూల ఉద్వేగాలు (వీటి వల్ల రక్తం, మెదడు, నాడుల్లో ఫాస్పేట్స్ తరిగిపోతాయి)

పలు రకాలైన పొగలు, ఆవిరులను పీల్చడం

దెబ్బతిన్న కణజాలం

రేడియంకు (రేడియోధార్మికత)కు గురి కావడం

ఎక్స్‌రేలు

అల్యూమీనియం

వ్యాక్సిన్లు

మలబద్ధకం

ఏదైనా వ్యాధి యొక్క పూర్వ చరిత్ర

అధిక మోతాదులో ఉప్పు వినిమయం

అసంతృప్తి, మానసిక అలసట

క్యాన్సర్‌పై అతి ప్రాచీన గ్రంథం నుంచి ఈ కారణాలను సేకరించాము. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తృత స్థాయిలో చాలా మందికి క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకుతున్న నేపథ్యంలో ఈ సమాచారం పాఠకులకు, డాక్టర్లకు ఉపయోగకరంగా ఉండగలదని భావిస్తున్నాను.

ఈ కారణాల్లో దేనిపైనా నేను పరీక్షించి చూడలేదు. అవి ఏ మేరకు నిజమో నేను పరీక్షించలేదు.

ప్రధాన కారణాలు

1. నిద్రిస్తున్నప్పుడు పడక కింద నుంచి ప్రసరించే గాఢమైన నాన్ అయోడైజింగ్ రేడియేషన్లకు గురి కావడం
2. ఫ్రీ రాడికల్స్
3. ఇతరులు లేదా స్వీయ ప్రతికూల ఆలోచనలకు గురికావడం (దుష్ట కన్ను లేదా దిష్టి)
4. మానసిక ఒత్తిడి
5. ప్రతికూల భావోద్వేగాలు

వ్యాధుల యొక్క కారణాలను తొలగించడం ద్వారా ఎలాంటి వ్యాధులనైనా నయం చేసుకోవచ్చు. ఒకే ఒక ప్రధానకారణం ఉన్నట్లైతే ఏ వ్యాధి సోకడానికైనా దీర్ఘకాలం పట్టవచ్చు. ఒకటికి మించిన కారణాలు ఉంటే ఏ వ్యాధి సోకడానికైనా తక్కువ సమయం పడుతుంది. ఇంటిలోని ప్రతికూలత (నెగెటివిటీ) పరిమాణం వ్యాధి సోకే సమయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

వ్యాధి సోకే సమయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో డాక్టర్లు వ్యాధి కారణాలను గుర్తించలేకపోవచ్చు అయితే చాలా మటుకు వ్యాధులను నయం చేసే సామర్థ్యం వారికి ఉంది. మీ అంతట మీరే కారణాలను గుర్తించి మిమ్మల్ని మీరు స్వస్థపరచుకోవాలి ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థుల పాఠ్య పుస్తకం, 'ఏడ్వర్డ్స్ ప్రిన్సిపుల్స్ అండ్ ప్రాక్టీస్ ఆఫ్ మెడిసిన్' ఇలా చెబుతోంది – పలు వ్యాధులు సోకిన సందర్భంలో ఆ. వ్యాధులకు కారణభూతమైన కారకాలు (ఎటియాలజీ) తెలియరాదు. అయితే, రోగులను డాక్టర్లు నయం చేయగలుగుతారు. రోగులు తమ శేష జీవితం సజీవంగా ఉండగలుగుతారు. మీ వ్యాధుల కారణాలను మీరు గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది.

రెండు ప్రధాన కారణాలను మీ అంతట మీరు తొలగించుకోవచ్చు (ఎన్ఐఆర్‌కు గురి కావడం మరియు ప్రతికూల (నెగెటివ్)ఆలోచనలు). అలాగే మరో రెండు ప్రధాన కారణాలను, చిన్న కారణాలను మీరే గుర్తు పట్టి తొలగించుకోవాలి.

కొన్ని వ్యాధులు స్వీయ పరిమితులు ఉంటాయి, మీరు ఔషధం తీసుకున్నా తీసుకోకపోయినా అవి నయం అవుతాయి. మీరు ఔషధం తీసుకొంటే నయమవడానికి వారం రోజులు పట్టొచ్చు. మందులు తీసుకోకుంటే 10 రోజులు పట్టొచ్చు.

మీకు సోకిన ఏదైనా వ్యాధి యొక్క కారణాలను మీరు తొలగిస్తే, డాక్టరు సరిగ్గా నిర్ణయించి రాసిన అన్ని మందులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఏ వ్యాధినైనా అవి నయం చేస్తాయి.

మన శరీరం విద్యుచ్ఛక్తి వంటిది

జీవకణాలు, కణ సముదాయాల్లో విద్యుత్ గుణాలను గురించిన తన అధ్యయన పత్రంలో రాబర్ట్ బార్మన్, జీవకణాన్ని ఓ విద్యుత్ వ్యవస్థగా అభివర్ణించారు. జీవ వ్యవస్థల్లోని విద్యుత్తుకు, పరికరాల్లోని విద్యుత్తుకు ప్రధాన వ్యత్యాసం ఏమిటంటే, జీవ కణాలు, కణ సముదాయాలు చార్జీ గల పరమాణువు (ఆటమ్) లేదా అయాన్‌లు కాగా, విద్యుచ్ఛక్తి మరియు ఎలక్ట్రానిక్ వ్యవస్థల్లో ఎలక్ట్రాన్లను ఉపయోగిస్తారు.

ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నియోటిక్ సైన్సెస్ వద్ద వాన్‌బ్రౌన్ చేసిన ప్రసంగంలో నుంచి "మానవ నేత్రం, మెదడుకు విద్యుత్ తరంగాలను అందిస్తుంది. కనుక అది ఒక విధంగా టెలివిజన్ కెమెరా వంటిదని మనకు తెలుసు. మన చెవి ఓ విధమైన మైక్రోఫోన్ వంటిది. లోపలికి వచ్చే శబ్దాన్ని అది విద్యుత్ సంకేతంగా మారుస్తుంది. ఆ తర్వాత ఇవి మెదడుకు వెళతాయి".

శరీరం పలు విద్యుత్ సంకేతాలను తయారు చేస్తుంది. వీటిని కొలవవచ్చు. గుండె స్పందన తీరుని పరిశీలించడానికి ఈసీజీ, ఈఈజీ, ఈఎంజీ, పేస్ మేకర్స్ ఉపయోగిస్తారు. జీవకణంలోని ఓల్టేజీ బాహ్య విద్యుత్, అయస్కాంత క్షేత్రాల వల్ల ప్రభావితమవుతుంది.

మన శరీరం విద్యుత్ తరంగాలను (ఇంపల్సెస్) ఉత్పత్తి చేస్తుందని, శరీరం బాహ్య క్షేత్రాల వల్ల ప్రభావితమవుతుందని దీని ద్వారా స్పష్టమవుతోంది.

శరీర ధ్రువణము (పోలారిటీ)

బొటనవేలు	-	పాజిటివ్
చూపుడు వేలు	-	నెగెటివ్
మధ్యవేలు	-	పాజిటివ్
ఉంగరం వేలు	-	నెగెటివ్
చిటికెనే వేలు	-	పాజిటివ్

శరీరం ఎడమ పార్శ్వం	-	నెగెటివ్ (పురుషులకు)
శరీరం ఎడమ పార్శ్వం	-	పాజిటివ్ (స్త్రీలకు)
శరీరం కుడి పార్శ్వం	-	పాజిటివ్ (పురుషులకు)
శరీరం కుడి పార్శ్వం	-	నెగెటివ్ (స్త్రీలకు)
శరీరం ముందు వైపు	-	పాజిటివ్
శరీరం వెనుక వైపు	-	నెగెటివ్
తల	-	పాజిటివ్
కాళ్లు	-	నెగెటివ్

ప్రసరణ యొక్క పోలారిటీ, బలాన్ని బట్టి బాహ్య విద్యుత్, అయస్కాంత క్షేత్రాలు, ఎలెక్ట్రోమాగ్నెటిక్ ప్రసరణలు లేదా ఏదైనా నాన్ అయనైజింగ్ ప్రసరణలు మానవ శరీర వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేయగలుగుతాయి. ఛార్జీ ఇలా విడివడడం వల్ల అంతర్గత ఉపరితలం బయట ఉపరితలంతో పోల్చినపుడు సాపేక్షంగా ఛార్జీ అవుతుంది. ఈ మేరకు సుమారు 80 మిల్లీ - ఓల్ట్స్ మేర వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. అత్యున్నతస్థాయి నాన్ అయనైజింగ్ ప్రసరణలకు దీర్ఘకాలం పాటు గురి అవుతే, ఆ ప్రసరణలు అయనైజింగ్ లేదా అటామిక్ (అణు) ప్రసరణల వలే పని చేస్తాయి మరియు పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ ప్రసరణల్లో దేనికి గురి అయ్యారన్న దానిపై ఆధారపడి, పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ ఓల్టేజీలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. విశ్రాంతి స్థితిని సాధారణ గుండె కండరం త్వచం సామర్థ్యం సుమారు -85 నుంచి -91 మిల్లీ ఓల్ట్స్ మేర ఉంటుంది. కండక్టింగ్ ఫైబర్స్ - 90 నుంచి -100 మిల్లీ ఓల్ట్స్‌గా ఉంటాయి.

గాఢమైన నాన్ అయనైజింగ్ ఉత్పత్తి స్థానంపై కొన్ని రోజుల పాటు మీరు నిద్రిస్తే మీ శరీరం 4 నుంచి 6 మిల్లీ ఓల్ట్స్ మేర నెగెటివ్ ఓల్టేజీని పొందుతుంది. దీనితో జీవకణ సాధారణ ఓల్టేజీలో మార్పు వస్తుంది. చాలామటుకు దీర్ఘకాల వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం ఇదే. దీర్ఘకాలం పాటు మీ శరీరం ఈ ప్రభావానికి గురి అవుతే -8 నుంచి -10 మిల్లీ ఓల్ట్స్‌ను మీరు గ్రహిస్తారు. ఇది క్యాన్సర్‌ను కలుగజేయవచ్చు?

క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్‌కు ప్రధాన కారణం నాన్ అయనైజింగ్ వికిరణ ప్రసరణలకు (రేడియేషన్స్) గురి కావడమే. కొన్ని ఎలోక్ట్రో మాగ్నెటిక్ తరంగాలు మరియు విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు, మైక్రోవేవ్‌లు, అతి నీలలోహిత కిరణాలు (అల్ట్రా వయొలెట్ రేస్) ఎక్స్‌రేలు, గామా రేస్ మొదలైన వాటినుంచి ప్రసరించే వికిరణాలు కూడా మానవ శరీరంలో అధిక నెగెటివ్ ఓల్టేజీలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ (ఎన్ఐఆర్)కు గురి కాకుండా నివారిస్తే లేదా దాని ప్రభావాన్ని తటస్థం చేస్తే లేదా సాధ్యమైతే శక్తిమంతం చేస్తే శరీరం తన సాధారణ ఓల్టేజీని తిరిగి పొందుతుంది. నాడీ వ్యవస్థలో డీసీ సామర్థ్య అంశాలు ఉంటాయి.

ఆ స్వల్ప విద్యుత్ తరంగాలు (కరెంట్స్)మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం చూపగలుగుతాయి శరీరం విద్యుచ్ఛక్తి మరియు అయస్కాంత సహితమైనది. పైన పేర్కొన్న ఉదాహరణలతో మానవ శరీరం విద్యుచ్ఛక్తి సహితమైనదని మీకు నమ్మకం కుదరనట్లైతే రాబర్ట్ బెకర్ రాసిన పుస్తకాలు “బాడీ ఎలక్ట్రిక్, క్రాస్ కరెంట్స్” చదవండి. మానవ శరీరం ఏ విధంగా పూర్తిగా విద్యుత్ యంత్రం వంటిదో, దానిలోని విద్యుత్ క్షేత్రాలను బాహ్య విద్యుత్, అయస్కాంత మరియు ఎలోక్ట్రో-మాగ్నెటిక్ క్షేత్రాలు ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో ఆయన ఈ పుస్తకాల్లో స్పష్టంగా వివరించి చెప్పారు. ఎన్ఐఆర్‌లు శరీరంలో నెగెటివ్ కరెంట్స్‌ని ప్రేరేపిస్తాయి. శరీరంలోని నీటిని శక్తిమంతం చేయడం, వ్యాధిని కలిగించే ఫ్రీరాడికల్స్‌ని ఉత్పత్తి చేయడం తోపాటు అవి మానవ శరీరంలోని కొన్ని అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతాయి.

ఎన్ఐఆర్ నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయనీ, శరీరానికి తీవ్ర నష్టం వాటిల్ల జేస్తాయనీ, ఏదో వ్యాధిని కలుగజేస్తాయని చెబుతున్న సిద్ధాంతాన్ని వివరించి చెప్పలేము. ఒకే రకమైన ఎన్ఐఆర్ వేర్వేరు వ్యక్తుల్లో వేర్వేరు వ్యాధులను ఎలా కలుగజేసిందన్న విషయాన్ని వివరించలేము. ప్రసరణ స్థాయి అధికంగా, నిరంతరంగా జరిగితే దానివల్ల క్యాన్సర్ లేదా ఎయిడ్స్ కలుగవచ్చు.

క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ రోగులు చాలా అధిక స్థాయిలో నెగెటివ్ శక్తిని పొందుతారు. ఇందులో ముఖ్యంగా నిద్రిస్తున్నపుడు అధిక స్థాయిలోని నెగెటివ్ వికిరణ ప్రసరణల (రేడియేషన్స్)కు గురికావడం వల్ల కలుగుతుంది. నేను పెక్కుమంది క్యాన్సర్ రోగులను మరియు దాదాపు 40 మంది ఎయిడ్స్ రోగులను పరీక్షించాను క్యాన్సర్ రోగులు 8000 యూనిట్లపైగా నెగెటివ్ ఎనర్జీని మరియు ఎయిడ్స్ రోగులు 12,000 యూనిట్ల పైగా నెగెటివ్ ఎనర్జీని గ్రహించారు. క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ రోగుల విషయంలో వారి పడకలను వేరే చోటికి మార్చండి. వారిలోని నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించి వారికి శక్తిని అందించండి. వారిలో ఏదైనా మెరుగుదల వచ్చిందేమో చూడండి. ఎవరైనా రోగిలో పెరిగిన నెగెటివ్ ఓల్టేజీని మనం కొలవగలిగితే, అది దీర్ఘకాల వ్యాధా? క్యాన్సరా? లేక ఎయిడ్సా అన్నది గుర్తించవచ్చు.

క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ రోగులను నయం చేయగలమని ఆ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులతో చెప్పకండి. వారంతట వారు మీ వద్దకు వచ్చి సహాయం కోరితే, నయమవుతుందన్న హామీ ఇవ్వలేమనీ, ప్రధాన కారణాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తామని చెప్పండి. వారు తీసుకొంటున్న ఔషధాలను కొనసాగిస్తూనే ఈ పుస్తకంలోని సూచనలను పాటించాల్సిందిగా వారిని కోరండి. డాక్టర్ సైమ కటన్ పద్ధతి కొంతమందికి మంచి ఫలితాలనిచ్చింది. అందరి విషయంలోనూ ఇలాగే ఫలితాన్ని ఇవ్వలేకపోవడానికి కారణం వారు తమ వ్యాధి కారణాలను తొలగించకపోవడమే.

రాబర్ట్ ఒ.బెకర్ పుస్తకాలు, బాడీ ఎలెక్ట్రిక్, క్రాస్ కరెంట్స్ మానవ శరీరం ఎలా విద్యుత్ సహితమైనదో పూర్తిగా వివరించి చెబుతాయి. శరీరం ఎలా విద్యుత్ సహితమైనదీ బాహ్య క్షేత్రాలు, అయనైజింగ్, నాన్

అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ వల్ల మరియు ఎలెక్ట్రో మాగ్నటిక్ తరంగాల వల్ల అది ఎలా ప్రభావితమవుతుందో తెలిపే పెక్కు వివరణలు ఈ పుస్తకాల్లో ఉన్నాయి.

బెకర్ ప్రకారం, మోతాదుకు ప్రభావానికి మధ్య నేరుగా ఎలాంటి సంబంధం ఉండదు. కాగా, అల్ప శక్తి సాంద్రత కొన్ని సందర్భాల్లో అధిక స్థాయిలోనివి సాధించలేని దాన్ని చేయగలుగుతుంది. ఎంత శక్తిని, ఏ అవయవం గ్రహించిదన్నది గానీ, అది ఎందుకు ప్రభావితమైందన్నది గానీ మనం చెప్పలేము. జీవరాశులన్నింటికీ అంతర్గతంగా స్వస్థత శక్తి ఉంటుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన పరిసరాల్లో నివసించే జంతువులు అనారోగ్యంతో మనుషులు బాధపడినంతగా బాధపడవు. ఎందుకంటే, అవి రేడియేషన్స్ పట్ల సున్నితంగా స్పందిస్తాయి. నెగెటివ్ రేడియేషన్స్ ఉత్పత్తి స్థానాలపై నిద్రించడం, లేదా నివసించడాన్ని అవి నిరోధించగలుగుతాయి.

అంతర్గతంగా ఉన్న విద్యుత్తు మరియు అయస్కాంత శక్తిపై జీవన రసాయనాలు ఆధారపడి ఉంటాయనీ, మన శరీరాలు, మెదడు మనలోని మరియు మన చుట్టు గల ఎలెక్ట్రో మాగ్నెటిక్ క్షేత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయని వెల్లడైందని రాబర్ట్ ఒబెకర్ తన పుస్తకం ‘బాడీ ఎలెక్ట్రిక్’లో చెప్పారు పైన పేర్కొన్న అభిప్రాయాలన్నింటి ప్రకారం, శరీరం ఒక విద్యుత్ యంత్రం కనుక, అది ఎలెక్ట్రో మాగ్నటిక్ క్షేత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. బయట ఏదైనా నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ వల్ల మానవశరీరంలో అయానైజేషన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఏ మేరకు బలంగా, ఎంత సమయం పాటు గురి అయిన దానిపై ఆధారపడి అలా మానవ శరీరం ప్రభావితమవుతుంది.

అన్ని కారణాలను గురించిన వివరణ

మీరు రెండు లేదా మూడు రోజులకు మించి జ్వరంతో బాధపడుతుంటే, అల్లోపతి డాక్టరు వద్దకు వెళ్లండి, అవసరమైతే చికిత్స పొందండి. జ్వరం వైరస్ కారణంగా వచ్చినట్లైతే ఆయన మీకు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేస్తారు. ప్రథమచికిత్సలో భాగంగా, మీలోని నెగెటివ్ (ప్రతికూల) ఆలోచనల్ని తొలగించుకొని, మళ్లీ శక్తి పొందినప్పటికీ, సొంతంగా మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. జ్వరం సాధారణంగా శక్తిపై ఆధారపడినది కాదు. డాక్టరును సంప్రదించాక, ఆయన రాసిన మందులు తీసుకున్నాక, మరింత వేగంగా కోలుకొనేందుకు వీలుగా మీ అంతట మీరు మీ సొంత చికిత్సను కొనసాగించవచ్చు. పలు వ్యాధులకు కారణాలను డాక్టర్లు గుర్తించలేరు. అయితే వాటిలో చాలా మటుకు వ్యాధుల్ని నయం చేయగల సామర్థ్యం వారికి ఉంటుంది. మీరే వ్యాధితో బాధపడుతున్నారో మీ అంతట మీరే గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. డాక్టర్లు రోగులను అంతిమంగా వారి ప్రాణాలు పోయే వరకు సజీవంగా ఉంచగలుగుతారు. రెండు ప్రధాన కారణాలను మీరే తొలగించాలి. మానసిక ఒత్తిడి, భావోద్వేగాలకు సంబంధించిన కారణాలు లేదా మరే ఇతర స్వల్ప కారణాలు ఉన్నాయా అన్న విషయాన్ని మీరు గుర్తించాలి.

అయానైజేషన్

ఎన్ఐఆర్ కారణంగా పరమాణువు లేదా పరమాణువుల సముదాయం ఎలక్ట్రాన్లను ఉత్పత్తి చేస్తూ విచ్ఛిన్నమవడాన్నే అయానైజేషన్ అంటారు. తత్‌ఫలితంగా పాజిటివ్ రేడియేషన్లు ఉత్పత్తి చేసే ఎలక్ట్రాన్లు నెగెటివ్ ఛార్జీ కలిగి ఉంటాయి. నెగెటివ్ రేడియేషన్లకు గురి అయినపుడు పాజిటివ్ ఛార్జీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ స్థితిలో పరమాణువు లేదా పరమాణువుల సముదాయాన్ని 'అయానైజ్డ్' గా వ్యవహరిస్తారు. అయానైజ్డ్ పరమాణువుల సముదాయం (మోలెక్యూల్స్) రసాయనికంగా క్రియా శీలకంగా ఉండి జీవకణాల్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఎన్ఐఆర్ ప్రభావం శరీరంపై కనబడడానికి చాలా కలం పడుతుంది. ఎన్ఐఆర్ ఏ స్థాయిలో సోకుతోందన్నది ముఖ్యం. స్వల్ప స్థాయి ఎన్ఐఆర్‌లకు గురి అయినపుడు డీఎన్ఏ దెబ్బతింటుంది. ఈ ప్రభావాన్ని తొలగించి వేస్తే, డీఎన్ఏ స్వల్ప వ్యవధిలో కోలుకొంటుంది. ప్రభావం స్థాయి అత్యధికంగా ఉంటే అధి దెబ్బతింటుంది. అది పూర్తిగా కోలుకోలేకపోవచ్చు మరియు జీవకణాన్ని లేదా శరీర అవయవాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

1.ఎ. హానికరమైన నాన్ అయానైజింగ్ రేడియేషన్ (ఎన్ఐజర్)కు గురికావడం

ఈ విశ్వంలోని ప్రతీ వస్తువు పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ నాన్ అయానైజింగ్ రేడియేషన్‌ను వేర్వేరు స్థాయిలలో ప్రసరిస్తుంది. కొన్ని అత్యంత అధిక స్థాయిలలో ఈ రేడియేషన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తూ మానవ శరీరంపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని కలుగజేస్తాయి. మరికొన్ని పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

నాన్ అయానైజింగ్ రేడియేషన్లు అయానైజింగ్ రేడియేషన్ల వలెనే వ్యక్తులపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే ఈ ప్రభావం బయటపడడానికి దీర్ఘకాలం పడుతుంది. ఈ విధంగా అది తీసుకునే సమయం వ్యక్తికి వ్యక్తికి మధ్య మారుతూ ఉంటుంది. ఇంకా, వ్యాధికి సంబంధించిన మరే ఇతర కారణంపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా మటుకు దీర్ఘకాల వ్యాధులకు ఇది ఒక ప్రధాన కారణం. ఒకసారి వ్యక్తి ఈ రేడియేషన్‌కు గురి అవుతే అలా పొందిన నెగెటివ్ ప్రభావాన్ని సాధారణ పద్ధతుల్లో గానీ, ధ్యానం ద్వారా గానీ వదిలించుకోజాలడు. వ్యక్తి ఎన్ఐఆర్ స్థలంలో నిద్రిస్తున్నంత కాలం అతడికి ఏ వ్యాధిగానీ శాశ్వతంగా నయం కాదు. ప్రభావితమైన అవయంతోపాటు యావత్ శరీరం నెగెటివ్ శక్తి ప్రభావానికి లోనవుతుంది. ధ్యానం తాత్కాలికంగా పని చేయవచ్చు. అయితే, రోగి నెగెటివ్ స్థలంలో తిరిగి నిద్రించిన వెంటనే వ్యాధి మరియు శరీరంలోని నెగెటివ్ ప్రభావాలు తిరిగి యథా పూర్వ స్థితికి వచ్చేస్తాయి. ఉత్తమ పద్ధతి ఏమిటంటే, అతడు మరో మంచి చోట నిద్రించడమే. ఎన్ఐఆర్‌కు మీరు గురైనపుడు, పెక్కు హానికర ప్రభావాలు చోటు చేసుకొంటాయి. వీటిని గురించి మరో సందర్భంలో పేర్కొనడం జరిగింది.

4000 నుంచి 6,000 యూనిట్ల వరకు నెగెటివ్ శక్తి నుంచి పొందిన నెగెటివ్ ప్రభావాన్ని తటస్థం

చేయగల పద్ధతి ఏది ఉన్నట్లు ఇప్పటి వరకు తెలియదు. అలాంటి అధిక స్థాయి నెగెటివిటీని తటస్థం చేయడానికి మీకు 10 నుంచి 15 లక్షల యూనిట్ల అత్యధిక స్థాయిలోని పాజిటివ్ శక్తి అవసరమవుతుంది అలాంటి అధిక స్థాయిలలోని పాజిటివ్ శక్తి ఉత్పత్తి కేంద్రాలను అందుబాటులోకి తెచ్చుకోవడం చాలా కష్టతరం.

ఈ పుస్తకంలో సూచించిన శక్తి నింపిన సెరామిక్ టైల్స్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని శక్తి వంతం చేసుకోవడంతో మీకు సుమారు 20,000 యూనిట్ల పాజిటివ్ శక్తి లభిస్తుంది. శక్తి నింపిన (ఎనర్జైజ్డ్) టైల్స్‌లో 22,00,000 యూనిట్ల పాజిటివ్ శక్తి ఉంటుంది. ఈ శక్తి మీ జీవిత కాలమంతా శాశ్వతంగా మీలోనే ఉంటుంది. ఔషధాల్లో పాజిటివ్ శక్తి ఉంటుంది. అయితే, శరీరంలోని నెగెటివిటీని తటస్థం చేయగల అత్యధిక స్థాయిలో అది ఉండదు. పగలు ఈ ఔషధాలు సేవించినపుడు కొంతమేరకు నెగెటివిటీని తటస్థం చేయడానికి అవి ప్రయత్నిస్తాయి అయితే, రాత్రి రోగి తిరిగి నెగెటివ్ స్థలంలో నిద్రించినపుడు, శక్తి తిరిగి తన పూర్వ అధిక స్థాయి నెగెటివిటీకి వెళ్లిపోతుంది.

ఈ తరహాలో నెగెటివ్ రేడియేషన్స్‌ను తటస్థం చేసే పద్ధతిని క్యాన్సర్ రోగులపై ప్రయత్నించి వారికి కూడా ఉపశమనం కలుగుతుందేమో పరిశీలించవచ్చు.

హాట్‌స్పాట్స్‌పై నిద్రించడం వల్ల ఎన్ఐఆర్ నెగెటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేయటమేకాక, నెగెటివ్ (ప్రతికూల)ఆలోచనలు, నెగెటివ్ ఉద్వేగాలు, మానసిక ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) కూడా శరీరాన్ని ప్రభావితం చేసే నెగెటివ్ రేడియేషన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

ఒకవేళ మీరు అత్యంత అధిక పాజిటివ్ స్థాయిలో శక్తి పొందినప్పటికీ, ఈ నెగెటివ్ ఉత్పత్తి స్థానాలు (సోర్సెస్) మీ పాజిటివ్ శక్తిని తాత్కాలికంగా తటస్థం చేసి మీ శరీర శక్తిని తటస్థ స్థాయికి తీసుకు రాగలవు. దీంతో వ్యాధి తిరగబెడుతుంది.

సూచించిన పద్ధతుల్లో మీరు ఈ కారణాలను తొలగిస్తే మీలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ తిరిగొస్తుంది. అయానైజింగ్ రేడియేషన్ల ప్రభావం శీఘ్రతరమైనది మరియు తీవ్రమైనది. అదే నాన్ అయానైజింగ్ రేడియేషన్స్ విషయంలో, ఏదైనా నష్టం జరగడానికి దీర్ఘకాలం పడుతుంది. దీన్ని తటస్థం చేసి రోగికి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు.

ఈ పుస్తకంలో ప్రధానంగా ఎన్ఐఆర్‌పై దృష్టి సారించారు. ఈ తరహా రేడియేషన్స్‌ని తటస్థం చేసి, వ్యక్తులను శక్తి పొందేలా చూడడం ద్వారా వారిని సంతోషంగా ఉండేలా చేయడం ఎలా అన్నది వివరించాను. ఎన్ఐఆర్ ప్రభావం చాలా నెమ్మదిగా పడుతుంటుంది. దీన్ని మనం సులువుగా అనుభూతి చెందలేము. మీరు ఈ ప్రభావానికి లోనైతే ఈ పుస్తకంలో సూచించిన విధంగా దాన్ని తటస్థం చేసి శక్తిని పొందడం

మినహా మరో ప్రత్యామ్నాయం లేదు. మరే ఇతర పద్ధతి ద్వారానూ ఈ నెగెటివ్ ఎనర్జీని శాశ్వతంగా తటస్థం చేయలేము.

1.బి. ఫ్రీ రాడికల్స్ మరియు ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్

1. శరీరంలోని ప్రతీ జీవకణంలో మైటోకోండ్రియా ఉంటుంది. ఈ చిన్న మైటోకోండ్రియా ఎలక్ట్రాన్లను బదిలీ చేయడం ద్వారా ప్రాణ వాయువును (ఆక్సిజన్) తగ్గించి ఏటీపీ రూపంలో శక్తిని తయారు చేస్తాయి. ఉప ఉత్పత్తిగా నీటిని తయారు చేస్తాయి.
2. ఆక్సిజన్‌ను నీటిగా మార్చే ఈ ప్రక్రియ నిరంతరం కొనసాగుతుంటుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఫ్రీరాడికల్స్ రూపొందుతాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ ఏ అవయంపైనైనా ప్రభావం చూపుతాయి. ఫ్రీరాడికల్స్‌ని అవయవం గ్రహించినపుడు శరీరం దాన్ని తటస్థం చేయకుంటే వ్యాధి ఉత్పన్నమవుతుంది.
3. ఫ్రీ రాడికల్స్ ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ని కలిగిస్తాయి.
4. ఈ ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ వల్ల అన్ని దీర్ఘకాల వ్యాధులు వస్తాయి.
5. ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని తటస్థం చేసేందుకు అవసరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ (జీవక్రియ రక్షకాలు)ని మన శరీరం ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు, తయారైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని తటస్థం చేసేందుకు అవసరమైనంతగా అవి ఉండవు.
6. ఆక్సిడేంటివ్ స్ట్రెస్‌ని శరీరం పూర్తిగా తటస్థం చేయలేకపోతే, మరియు పరిమితికి మించిన స్థాయిలో ఫ్రీ రాడికల్స్ ఉత్పత్తి అయినపుడు అది దీర్ఘకాల వ్యాధిని కలిగిస్తుంది.
7. ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావం నాన్ అయానైజింగ్ రేడియేషన్స్ ప్రభావాన్ని పోలి ఉంటుంది.

ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని ఏది తయారు చేస్తుంది?

1. పరిమితికి మించిన వ్యాయామం
2. పరిమితికి మించిన మానసిక ఒత్తిడి (స్ట్రెస్)
3. గాలి కాలుష్యం
4. దూమపానం, పొగాకు, ఆల్కాహాల్ (మద్యం)
5. మనం తీసుకొనే ఆహారం, నీటిలోని కాలుష్యం మరియు విద్యుత్
6. అతినీలలోహిత (అల్ట్రా వయొలెట్) సూర్య కిరణాలు
7. ఔషధాలు
8. రేడియేషన్

ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ని అధిగమించడం ఎలా?

ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ వల్ల మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థ మరియు పెరిఫరల్ సిస్టం (పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ) దెబ్బతింటాయి. ఈ స్ట్రెస్ వల్ల మెదడు మరియు నరాలు దెబ్బతింటాయి. ఫలితంగా పార్కిన్సన్, అల్జీమీర్ మరియు ఎంఎస్ మొదలైన న్యూరోడి జెనరేటివ్ (నాడీల క్షీణత)వ్యాధులు వస్తాయి. మెదడు మరింత స్థాయిలో ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మెదడులో చోటుచేసుకొనే వివిధ రసాయనిక ప్రతి చర్యల వల్ల ఫ్రీ రాడికల్స్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ వృద్ధాప్య ప్రక్రియకు దోహదం చేసే ఓ ప్రధాన కారణం. మెదడులోని జీవకణాలకు పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం ఉండదు. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ కారణంగా మనం మెదడులోని జీవకణాల్ని కోల్పోతాం.

మీరు పొందే అధిక స్థాయిలోని పాజిటివ్ శక్తి ఫ్రీ రాడికల్స్‌నన్నింటినీ తొలగించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఈ విషయాన్ని నేను ఖచ్చితంగా చెప్పలేను. దీనిపై సవివరమైన అధ్యయనం జరపాల్సిన అవసరం ఉంది. శరీరం పొందిన అధిక పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఫ్రీ రాడికల్స్ అన్నింటినీ తటస్థం చేయడానికి సరిపోతుందా? అన్న విషయంలో అలాంటి అధ్యయనం జరగనిదే స్పష్టత రాదు. విటమిన్ సీ, విటమిన్ ఈ, మల్టీ విటమిన్ (రికోనియా) వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను రోజుకు ఒక మాత్ర చొప్పున తీసుకొని ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తటస్థం చేసుకోండి. శరీరం ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మన ఆహారం ప్రత్యేకించి పళ్లు, కూరగాయలు శరీరానికి అవసరమైన అదనపు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని అందిస్తాయి. చాలా సందర్భాల్లో, పరిమితికి మించి స్థాయిలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తటస్థం చేయడానికి అవసరమైన యావత్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆహారం ద్వారా లభించవు.

కొన్ని పోషక పదార్థాలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని తయారు చేస్తాయి. తద్వారా జీవకణానికి ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తటస్థం చేసేందుకు అవసరమైన శక్తి అంతా లభిస్తుంది మరియు అది పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేస్తుంది.

2.ఎ. ఇతరులు లేదా స్వీయ నెగెటివ్ ఆలోచనలు

ఏదైన దీర్ఘకాల వ్యాధి, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ మొదలైనవి సహా ఏ వ్యాధికైనా మరో ప్రధాన కారణం ఇతరుల యొక్క లేదా మనలోని చెడ్డ లేదా ప్రతికూల (నెగెటివ్) ఆలోచనలే. దీన్ని దుష్ట కన్ను, దిష్టి నజర్ వంటి వేర్వేరు పేర్లతో కూడా వ్యవహరిస్తుంటాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యంపై ఇతరుల నెగెటివ్ ఆలోచనలు మాత్రమే కాక ఆయా వ్యక్తుల సొంత దుష్ట ఆలోచనలు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. మనుషుల ఆరోగ్యంపై చెడు ఆలోచనలు ప్రభావం చూపే తీరు ఆశ్చర్యం కలిగించేదే.

వ్యక్తులు అత్యల్ప స్థాయి నుంచి అత్యధిక స్థాయి వరకు నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని లేదా పాజిటివ్ ఆలోచనల్ని విసురుతుంటారు. ఇది వేర్వేరు స్థాయిలలో నెగెటివ్ లేదా ఫాజిటివ్ శక్తిగా మారుతుంది. నిర్దిష్ట వ్యక్తుల వైపు వాటిని సారించినపుడు ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనలు మనుషులపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ నెగెటివ్ శక్తినే ప్రజలు దిష్టి, నజర్, దుష్ట కన్ను మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనలు నాన్ ఆయానైజింగ్ రేడియేషన్స్ గా మారతాయి. వీటి ప్రభావాలు ఏ రకమైన దీర్ఘ కాల వ్యాధినైనా పుట్టిస్తాయి. దీర్ఘకాల వ్యాధులకు నెగెటివ్ ఆలోచనలను మరో ప్రధాన కారణంగా నేను కనుగొన్నాను.

పాజిటివ్ ఆలోచనలు చేయడం ద్వారా వ్యక్తులకు వ్యాధి నయం చేసే ఓ మాస్టర్ ప్రాణిక్ హీలర్‌ని నేను. వ్యక్తులను నయం చేయడానికి పాజిటివ్ ఆలోచనల్ని ఉపయోగించే ప్రాణిత్ హీలింగ్, రేకీ, సైకిక్ హీలింగ్ వంటి పలు చికిత్సా విధానాలను నేను నేర్చుకొన్నాను. పాజిటివ్ ఆలోచనలతో వ్యక్తులకు మేలు జరిగితే నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల కీడు జరగాలి. కానీ ఈ విషయాన్ని నేను ఇద్దరు భూత వైద్యుల్ని కలుసుకొనే వరకు నమ్మలేదు. వారితో నేను చెలిమి చేశాను. వారి యొక్క మరియు వారి కుటుంబం యొక్క బాధలు వైదొలగడానికి సహాయం చేశాను. దానితో తమ తాంత్రిక లైబ్రరీని నాకు అందుబాటులో ఉంచడానికి అనుమతించారు. వ్యక్తులకు తీవ్ర హాని కలిగించడానికి వారు అనుసరించే పద్ధతులను గురించి నాకు నేర్పారు.

రోగి యొక్క నిదర్శనాన్ని ఉపయోగించి ఆ బాధితుడికి తెలియకుండా అతణ్ణి చంపగలమని వారు నాతో చెప్పారు. "కొంతమంది బాబాలు, స్వామీజీల కంటే కూడా ఎక్కువ పాజిటివ్ అధ్యాత్మిక శక్తులు మీలో ఉన్నాయి "అని నేను వారితో అన్నాను. "అలాంటపుడు, మీ ఆరోగ్యానికి తీవ్రంగా చేటు చేసే విధంగా (వారి బాధల్ని నేను చూశాను) ఎందుకు ఇతరులకు హాని కలిగించేలా మీ ఆధ్యాత్మిక శక్తులను దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని వారిని ప్రశ్నించాను. వారిలా సమాధానం చెప్పారు, 'తీర్థం, కుంకుమ, విభూతి, తాయెత్తులు మొదలైనవి ఇవ్వడం ద్వారా ప్రజలకు మేలు చేస్తుంటాం.

దీని ద్వారా రోజుకు 50 లేదా 60 రూపాయలు ఆర్జిస్తాం. మా పెద్ద కుటుంబాన్ని పోషించడానికి ఈ ఆదాయం చాలదు. వ్యక్తులను చంపే సందర్భం ఒకటి వచ్చినా, అలాంటి పని మాకు అప్పగించే వారు పెద్ద మొత్తం చెల్లిస్తారు. కొందరు ఇచ్చే డబ్బు మా కుటుంబం సంవత్సరం పాటు బతకడానికి సరిపోతుంది. పర్యావసానాలను గురించి మాకు తెలిసినా నిస్సహాయులం" అది ఎలా పనిచేస్తుందో నాకు వివరించి చెప్పారు. వ్యక్తులకు తీవ్ర హాని కలిగించడానికి నెగెటివ్ ఆలోఛనల్ని, ఇతర పద్ధతుల్ని ఎలా ఉపయోగించాలో నాకు నేర్పించారు. వారి వద్ద గల పుస్తకాలను నాకు చదవడానికి ఇచ్చారు. అవి వ్యక్తులకు ఎలా హాని చేశాయో నాకు వివరించి చెప్పారు. అప్పటికి గానీ, నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల వ్యక్తులకు ఎలా తీవ్ర హాని జరుగుతుందో గ్రహించలేక పోయాను.

చిన్నప్పటి నుంచి మొదలుకొని తాంత్రికులను కలుసుకున్న ఆ రోజు వరకు, వ్యక్తులను ప్రత్యేకించి చంటి పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తున్న నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని నిత్యం చూస్తూనే వస్తున్నాను. అయినప్పటికీ, సాంప్రదాయక పద్ధతుల్లో ఈ దుష్ట ప్రభావాన్ని ప్రజలు తొలగిస్తున్నారంటే నమ్మలేకపోయేవాడిని. కొన్ని సందర్భాల్లో బాధితులకు ఉపశమనం కలుగుతుండేది. భూత వైద్యుల్ని కలిశాకే, ప్రాణులకు నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల హాని జరుగుతుందన్న వాస్తవాన్ని నమ్మాను.

ఈ కారణంగా ప్రభావితులైన వ్యక్తులు పది, పదిహేనేళ్ల పాటు బాధపడడాన్ని నేను చూశాను. ఎందుకంటే, ప్రామాణిక పద్ధతుల ద్వారా ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగించలేము. ఇలా 10–15 ఏళ్లుగా బాధపడుతూ, ఏళ్లతరబడి మానసిక వ్యాధుల (సైకియాట్రీ) చికిత్సాలయాల్లో ఉన్న కొందరు వారిని ప్రభావితం చేస్తున్న నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని నేను తొలగించాక ఒక్క రోజులోనే తమ సమస్యలను దూరం చేసుకొన్నారు. ఇది నాకే ఎంతో ఆశ్చర్యం కలిగించింది. వ్యక్తులు ఇతరుల నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల మాత్రమే కాకుండా, కోపం, ఈర్ష్య, ద్వేషం మొదలైన తమ సొంత నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల కూడా ప్రభావితమవుతున్నట్లు నేను కనుగొన్నాను. ఇతరుల మరియు స్వీయ నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని ఎలా తొలగించుకోవచ్చో ఈ పుస్తకంలో మరో చోట నేను వివరించి చెప్పాను.

వాటి శక్తిస్థాయి స్వల్పంగా ఉన్నపుడు మాత్రమే ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించే సాంప్రదాయక పద్ధతులు పనిచేస్తాయి. సాంప్రదాయ క పద్ధతులకు (దిష్టి తీయడం వంటివి) చంటి పిల్లలు చక్కగా స్పందిస్తారు. బాధితులైన పెద్దలకు అంత సులువుగా నయం కాదు. ఎందుకంటే, వారికి ప్రసరించిన శక్తి అత్యంత అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది. కనుక సాంప్రదాయక పద్ధతుల్లో ఆ ప్రభావాన్ని తొలగించడం సాధ్యం కాదు.

ఈ ప్రభావాన్ని తొలగించడానికి ఉపయోగించే వివిధ వస్తువులతో శక్తిస్థాయి చాలా స్వల్పంగా ఉంటుంది. దిష్టి తీసేటపుడు చాలామటుకు సవ్య దిశలోనూ, కొందరు సవ్య, అపసవ్య దిశల్లో రెండు విధాలుగానూ 3–5 సార్లు తిప్పుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల ప్రభావం పూర్తిగా తొలగదు. చేతిలో పసుపు కొమ్ము లేదా ఎనర్జైస్ట్ టైల్‌ను పట్టుకొని అపసవ్య దిశలో తిప్పుతూ, నెగెటివ్ శక్తిని తొలగించేందుకు సంబంధించి ఈ పుస్తకంలో సవివరంగా ఇచ్చిన పద్ధతులను అనుసరిస్తే దుష్టప్రభావాన్ని పూర్తిగా తొలగించవచ్చు. కొంతమంది ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని ఉపయోగించి వ్యక్తులకు అత్యంత ఎక్కువ స్థాయిలో నష్టం కలుగజేస్తారు. వ్యక్తులను ఇలా చంపివేస్తారు కూడా (బాణామంతి, చేతబడి, ఊడు, హెక్సింగ్ మొదలైనవి).

ఈ తరహా నెగెటివ్ ఆలోచనలకు గురి కావడాన్ని ఆరంభంలో సాధారణంగా వ్యక్తులు అనుభూతి చెందగలుగుతారు. రేపుడు, తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పి తదితర స్వల్ప వ్యాధి లక్షణాలు కనబడతాయి. నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగించడం ద్వారా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు అదృశ్యమవుతాయి. అధిక స్థాయిలోని నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని సులభంగా తొలగించలేము. వీటి వల్ల వ్యక్తులకు తీవ్ర హాని జరుగుతుంది. వారికి

ఏదైనా వ్యాధి సోకుతుంది. కాగా, వాటిని తొలగించడం ద్వారా స్వల్ప కాలంలోనే వారు స్వస్థత పొందుతారు.

ఈ రెండు ప్రధాన కారణాలను తొలగించనిదే, ఏ దీర్ఘకాల వ్యాధినీ శాశ్వతంగా నయం చేయలేము. ఆ వ్యాధి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగుతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానవాళికి ఈ విషయం వేలాది ఏళ్లుగా తెలుసు. ఈ కారణంగా 30 నుంచి 35 శాతం మంది ప్రజలు ప్రభావితులవుతున్నట్లు ఇప్పుడు నేను కనుగొన్నాను.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెక్కుమందికి దీని గురించి మరియు దీని పర్యవసానాలను గురించి తెలుసు. చెడు తలంపుల స్థాయి స్వల్ప రేపుడు లేదా ఇబ్బంది కలిగించడం నుంచి నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల వ్యక్తులు మరణించేలా చేసే వరకు గణనీయంగా మారుతూ ఉంటుంది. అది అత్యంత తీవ్ర స్థాయికి చేరుకున్నపుడు దాని వల్ల తీవ్ర స్థాయికి చేరుకున్నపుడు దాని వల్ల తీవ్ర అనారోగ్యం, మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. అలా జరిగినపుడు దాన్ని బ్లాక్ మ్యాజిక్, వూడుం, విచ్‌క్రాఫ్ట్, చేతబడి, చిల్లంగి, బాణమతి లేదా మరో పేరుతో అభివర్ణిస్తారు.

నాకు నమ్మశక్యం కాలేదు. ప్రాణిక్ హీలింగ్, రేకి, సైకిక్ హీలింగ్, డిస్టాంట్ హీలింగ్ మరియు పెక్కు ఇతర చికిత్సలలో మేము పాజిటివ్ ఆలోచనలు మినహా మరొకటి ఉపయోగించకుండా వ్యాధుల్ని నయం చేస్తాము. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేలాది మంది ఈ పద్ధతులను ఆచరిస్తూ ఫలితాలను పొందుతున్నారు. దీన్ని మనం బ్లాక్ మ్యాజిక్‌కు వ్యతిరేకార్థంలో వైట్ మ్యాజిక్‌గా పిలవవచ్చు.

భారతదేశంలో అన్ని గ్రామాల్లోనూ, కొన్ని పట్టణాలు, నగరాల్లోనూ నెగెటివ్ ఆలోచనల యొక్క ఈ ప్రభావాన్ని నమ్ముతారు. ఇతరుల దుష్ట ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగించడానికి వివిధ పద్ధతుల ద్వారా ప్రయత్నిస్తారు.

1. ఉప్పు, మిరపకాయలు ఉపయోగించి
2. పసుపు నీటిని ఉపయోగించి
3. కర్పూరం వెలిగించి
4. ఆముదంలో ముంచిన గుడ్డను ఉపయోగించి
5. నిమ్మకాయలు, మిరపకాయలు మొదలైన వాటి ద్వారా రోగి యొక్క తల నుంచి కాలి వరకు వారి చేతులను గుండ్రంగా తిప్పుతూ దుష్ట ప్రభావాన్ని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

పిల్లలు ప్రత్యేకించి 5 ఏళ్లలోపు వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ఇతరుల దుష్ట ఆలోచనల ప్రభావంతో ఎక్కువగా బాధింపబడతారు. పైన పేర్కొన్న కొన్ని పద్ధతుల ద్వారా పిల్లలకు హాని కలిగించే దుష్ట ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగిస్తారు. పిల్లలు అదే పనిగా ఏడ్వడం మొదలెడతారు. కొన్ని సందర్భాలలో పిల్లలు పాలు తాగడానికి ఆహారం తీసుకోవడానికి ఇది విఘాతం కలిగిస్తుంది. కొంత మంది పిల్లలు ఏదో ఒక వ్యాధి సోకి

అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. దుష్ట ఆలోచన ప్రభావాన్ని తొలగించాక వారు తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటారు. వారు వెంటనే ఏడవడం ఆపేస్తారు.

చిన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులకు నా విజ్ఞప్తి ఏమిటంటే, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న మీ చిన్నారులను చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణుడి వద్దకు తీసుకెళ్లేముందు, వారిపైగల దుష్ట ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగించండి. వారిలో శక్తి నింపండి. ఆ తర్వాత డాక్టరు వద్దకు తీసుకెళ్లండి.

ఏదో ఒక దీర్ఘకాల వ్యాధితో బాధపడుతున్న 15,000 మందిని నేను పరీక్షించగా, సుమారు 12,000 మంది నెగెటివ్ రేడియేషన్స్ ప్రభావానికి లోనయ్యారనీ, సుమారు 4,000 మంది నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావం వల్ల అనారోగ్యానికి గురి అయ్యారని తేలింది. ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనలను తటస్థం చేయడం లేదా తొలగించడం జరగనిదే, వారి దీర్ఘకాల వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయలేము. 4000 మందిపైగా ఇతరుల మరియు/లేక స్వీయ చెడు తలంపుల ప్రభావం ఫలితంగా మాత్రమే ఏదో ఒక దీర్ఘకాల వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఆ చెడు తలంపు ప్రభావాన్ని తొలగించాక, స్వల్ప కాలంలోనే వ్యాధి మటుమాయమవుతుంది మరియు వారు శాశ్వతంగా మామూలు స్థితికి వస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో వ్యాధి తిరగబెడుతుంది.

కొంతమంది ఇతరుల ఆలోచనల ప్రభావానికి తీవ్రంగా లోనవుతుంటారు. ఇలాంటి వారిపై ఇతరుల లేదా తమ సొంత నెగెటివ్ ఆలోచనలు తరచు దాడి చేస్తాయి. వీటిని తీసివేసిన ప్రతీసారీ కొంత కాలం తర్వాత అవి తిరిగి దాడి చేస్తాయి. చెడు ఆలోచన ప్రభావాన్ని తొలగించాక వారు తమ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు. అయితే కొంతకాలం తర్వాత, కొన్ని గంటల్లో, రోజుల్లో లేదా నెలల్లో వారిలో సమస్య తిరిగి ప్రారంభమవుతుంది. దానికి కారణం ఏమిటని మీరు ఆరా తీస్తే, తిరిగి చెడు ఆలోచన ప్రభావమేనని తేలుతుంది. దీన్ని మీరు తొలగిస్తే సమస్య అదృశ్యమవుతుంది మరియు రోగి సాధారణ స్థితికి వస్తారు. ఈ ఒరవడిని నేను చాలా సందర్భాల్లో చూశాను. అలాంటి పునరావృత కేసులు పెక్కింటిని అధ్యయనం చేశాక కొన్ని సందర్భాలలో ప్రభావం దాడులు తరచుగా ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నపుడు సంబంధిత వ్యక్తిలోని చెడు ఆలోచనలే సమస్యకు కారణమవుతున్నట్లు కనుగొన్నాను.

ఇది నాకు ఎంతో ఆశ్చర్యం కలిగించిన విషయం ఎందుకంటే, ప్రభావం చాలా తరచుగా పదే పదే రావడానికి కారణాలేమిటని తెలుసుకోవడానికి నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను.

చాలా సందర్భాలలో ప్రభావం ఎంత శక్తివంతంగా ఉందంటే, చెడు ఆలోచన లేదా నెగెటివ్ తలంపును ప్రభావాన్ని తొలగించే సాంప్రదాయక పద్ధతులేవీ దాన్ని తొలగించ లేవని నేను కనుగొన్నాను. సరళమైన ఏదో పద్ధతిని కనుగొనడానికి నేను ప్రయత్నించాను. అంతిమంగా నేను విజయం సాధించాను. 85 శాతం పైగా కేసులలో చెడు ఆలోచనల ప్రభావాన్ని సునాయాసంగా తొలగించగలిగాము.

మంచి నాణ్యమైన పొడవాటి పసుపు కొమ్మును తీసుకోండి దాన్ని మీ బొటన వేలు, చూపుడు వేలు మధ్య వేలితో పట్టుకోండి. రోగిని మీరు నిలుచున్న చోటికి 8 నుంచి 10 అడుగుల దూరంలో కూర్చోవాల్సిందిగా లేదా నిలబడాల్సిందిగా కోరండి. ఓ చిన్న ప్లాస్టిక్ లేదా లోహపు బకెట్‌ని తీసుకొని సుమారు 4 నుంచి 5 లీటర్ల నీటిని నింపి ఉంచుకోండి దాన్ని మీ కుడి వైపున ఒకటి లేదా రెండు అడుగుల దూరంలో ఉంచండి.

95 శాతం పైగా నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించే మరింత మెరుగైన పద్ధతి కూడా ఉంది. ఈ పుస్తకంలో సూచించిన శక్తి నింపిన బైల్‌ని ఉపయోగించవచ్చు దాన్ని మీరు మీ కుడి చేతిలో బొటన వేలు, చూపుడు వేలు మరియు మధ్య వేలితో పట్టుకోండి. రోగిని 8 నుంచి 10 అడుగుల దూరంలో నిలుచోవలసిందిగా కోరండి. రోగి తల నుంచి కాలి వరకు చుడుతూ మీ చేతిని అపసవ్య దిశలో గుండ్రంగా తిప్పడం ఆరంభించండి. అపసవ్య దిశలో మూడు సార్లు గుండ్రంగా చుట్టి, పసుపు కొమ్ము లేదా శక్తి నిండిన బైల్ పట్టుకున్న చేతిని విదిలించండి. దాన్ని నీటిలో విసిరి వేయకండి. మీ చేతిని మాత్రం నీటిలో విదిలించండి. ఇలా మూడుసార్లు చొప్పున గుండ్రంగా తిప్పి కనీసం 21 సార్లు (21×3) విదిల్చండి. ఇలా ఎన్ని ఎక్కువసార్లు చేస్తే అంత మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది.

నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగిస్తున్నపుడు, సంబంధిత వ్యక్తి యొక్క నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగిస్తున్నానని మీ మనసులో పదేపదే చెప్పుకోండి; అభిలషణీయంగా, ఈ మంత్రం "ఓం, దిష్టి, విదిష్టి, మహాదిష్టి స్వాహా" ను ఉచ్చరించండి. మీలోని ప్రతికూల ఆలోచనల్ని, అద్దం ముందు నిలబడి, నెగెటివ్ ఆలోచనల తొలగింపునకు అనుసరించే అదే పద్ధతిని అనుసరించడం ద్వారా మీ అంతట మీరే స్వయంగా తొలగించుకోవచ్చు.

ప్రతికూల ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగించాక, సుమారు 150 నుంచి 200 గ్రాముల ఉప్పును బకెట్‌లోని నీటిలో కలపండి. అరగంట సేపు అలా ఉంచి, ఉప్పు కరగనివ్వండి. ఆ తర్వాత ఆ నీటిని టాయిలెట్ కమోడ్‌లో ఫ్లష్ చేయండి. బయట ఎక్కడా పారబోయకండి. దాన్ని మీరేదైనా మొక్కపై విసిరితే ఆ మొక్క చచ్చిపోతుంది. టాయిలెట్‌ను నీటితో సంపూర్ణంగా ఫ్లష్ చేయండి. బకెట్‌ను కడిగి శుభ్రంగా చేయండి. పాత, ఉపయోగించని బకెట్‌ను ఉపయోగించడం మేలు. లేదా 3 నుంచి 4 లీటర్ల నీరు పట్టే బకెట్ లేదా ప్లాస్టిక్ పాత్రని ఇందుకోసం విడిగా ఉంచుకోండి.

నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించడం వెనుక సూత్రం ఏమిటంటే, ఇతరుల ప్రతికూల ఆలోచనల ప్రభావం మిమ్మల్ని బాధిస్తున్నందున, మీరు మీలోని పాజిటివ్ ఆలోచనని ఉపయోగించి ఆ నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తటస్థం చేస్తారు లేదా వాటిని తొలగిస్తారు. మీలోని పాజిటివ్ ఆలోచనల్ని ఉపయోగించి నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగిస్తున్నపుడు, చాలామంది మహిళలు తమ సొంత మాటల్లో చెప్పే విధంగా, చివరలో ఉమ్మి వేయడంతో మరింత మెరుగైన ఫలితాన్ని సాధించవచ్చు.

వివిధ కారణాల వల్ల వ్యక్తులు వేర్వేరు స్థాయిల్లో స్వల్ప స్థాయి నుంచి అత్యధిక స్థాయి ప్రతికూల ఆలోచనల్ని ప్రసరింప (ప్రొజెక్ట్) చేస్తారు.

ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనలు ప్రతికూల శక్తులుగా మారి, ఉద్దేశిత వారి వద్దకు ప్రయాణిస్తాయి. అతడిపై ప్రభావం చూపుతాయి. రేపుడు (ఇరిటేషన్); నలత, శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా నొప్పులు కలిగించడం నుంచి దీర్ఘకాల వ్యాధి ఏదైనా సోకేలా చేయడం వరకు వేర్వేరు వ్యాధులను, బాధలను కలిగిస్తాయి. ఈ వాస్తవం చాలా మందికి తెలియదు. పాజిటివ్ శక్తి రోగిని చేరినట్లు నేను పరీక్షించి నిర్ధారించాను. ఈ నిజాన్ని వేలాది ఏళ్ళ క్రితమే మనుషులు తెలుసుకున్నారు.

భారతదేశ పురాణాలు, వేదాల్లో రామాయణ, మహాభారతాల్లో దీనిని శాపాలు, దీవెనలుగా ప్రస్తావించారు. రచయిత ఆర్.భిడే తన పుస్తకం "బ్లెసింగ్స్ అండ్ వర్సెస్ ఇన్ రామాయణ"లో 61 శాపాలను, 82 వరాలు, దీవెనలను ఉటంకించారు. శాపం అనగా వ్యక్తుల యొక్క నెగెటివ్ ఆలోచన. ఇలాంటి గాఢమైన ప్రతికూల ఆలోచనల్లో కొన్ని ఎస్ఐఆర్ వలె మానవ శరీరాన్ని బాధిస్తాయి. శరీరాన్ని ప్రతికూలం చేయడం ద్వారా ఏదో ఒక వ్యాధిని కలిగిస్తాయి.

శరీరానికి సోకిన ఈ ప్రతికూల శక్తిని తొలగించకపోతే, ఈ నెగెటివ్ శక్తుల వల్ల కలిగిన వ్యాధుల్ని సులువుగా నయం చేయలేము. నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావం వల్ల బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఏదో ఒక వ్యాధి ప్రత్యేకించి మానసిక సమస్యలతో 5 నుంచి 15 ఏళ్లుగా బాధపడుతూ, వైద్య రిపోర్టుల దొంతరను తీసుకొని నా వద్దకు వచ్చారు. పలువురు వైద్య నిపుణుల్ని సంప్రదించినప్పటికీ వారి విషయంలో ఎలాంటి చికిత్సా పని చేయలేదు. వారికి సోకిన ప్రతికూల ఆలోచనల ప్రభావాన్ని నేను తొలగించి వారిని పాజిటివ్‌గా మార్చాక వారు రాత్రికి రాత్రే ఆరోగ్యవంతులుగా మామూలు స్థితికి చేరుకున్నారు. గతంలో ఈ విషయం నన్ను విస్మయపరిచింది. అయితే, ఇప్పుడు నిరంతరం జరిగే సర్వసాధారణ విషయంగా మారింది.

ఈ నెగెటివ్ శక్తులను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వేర్వేరు పద్ధతుల్లో తొలగిస్తున్నారు. శరీరం గ్రహించిన నెగెటివ్ శక్తిని తటస్థం చేయనిదే, ఈ ప్రతికూల ఆలోచనల వల్ల కలిగిన ఏ వ్యాధినీ శాశ్వతంగా నయం చేయలేము. వాటిని తొలగించడానికి భారతీయులు ఉపయోగించే అరకొర పద్ధతులు కొన్ని అతిస్వల్ప స్థాయి రేడియేషన్లను ప్రత్యేకించి పిల్లల్లోనివి తొలగించడానికి ఉపకరిస్తాయి. దీని ప్రభావం పిల్లల్లోనివి తొలగించడానికి ఉపకరిస్తాయి. దీని ప్రభావం పిల్లల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ప్రతికూల ప్రభావాలని వారు తొలగించ లేకపోవడానికి ప్రధాన కారణం, వారు ఉపయోగించే పద్ధతి సమర్థవంతమైనది కాకపోవడమే; మొదట వారు తమ చేతులను సవ్య దిశలో తిప్పుతారు. ఇలా సవ్య దిశలో తిప్పడం వల్ల వ్యక్తులకు శక్తి లభిస్తుంది తప్ప రోగిలోని నెగెటివ్ శక్తిని అది తొలగింప జాలదు. స్వల్ప స్థాయి ఆలోచనలతో ప్రభావితమైన వారిలో ప్రత్యేకించి పిల్లల విషయంలో ఎలాగో ఒకలా అది పనిచేస్తుంది. నయం చేసే వ్యక్తి యొక్క పాజిటివ్

ఆలోచనలతో, మీకు ఇతరుల నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావం నుంచి విముక్తి కలిగి వ్యాధి నయమవుతుందన్నది ఇందులోని సూత్రం. అలా సాంప్రదాయక పద్ధతులు కొన్ని సందర్భాల్లో సమర్ధంగా ఫలితాన్నిస్తాయి.

ఊడూ, విచ్‌క్రాఫ్ట్, బానామతి, చేతబడి చాలా మటుకు అత్యంత అధిక స్థాయి శక్తిగల వ్యక్తి యొక్క అత్యధిక స్థాయి నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావంగా చెప్పవచ్చు. కనుక, అతడు అత్యధిక స్థాయిలోని నెగెటివ్ శక్తులను ప్రాజెక్టు చేయగలుగుతూ మనుషులకు హాని కలిగిస్తున్నాడు. కొన్ని సందర్భాల్లో వీటి ప్రభావంతో మనుషులు చనిపోతుంటారు కూడా.

స్వల్ప స్థాయి నెగెటివ్ ఆలోచనలు రేపుడు, నొప్పులు, ఒళ్లు నొప్పులు, చికాకు తదితర స్వల్ప వ్యాధి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఇలాంటి నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించడం లేదా తటస్థం చేయడం చేశాక కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి అదృశ్యమవుతాయి. అధిక స్థాయి నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని సులభంగా తొలగించలేము. వీటివల్ల వ్యక్తులు బాధపడతారు.

చాలామటుకు వ్యాధులకు ఇది మరొక ముఖ్యమైన కారణం. దీన్ని శాశ్వతంగా తొలగించనిదే, రోగి వ్యాధితో బాధపడుతూనే ఉంటారు. వ్యాధి దీర్ఘకాలం కొనసాగుతుంది.

తొలుత అభివర్ణించిన అత్యధిక స్థాయి నెగెటివ్ ఆలోచనని తొలగించడానికి నేను చాలా సరళమైన పద్ధతిని కనుగొన్నాను. ఏదైనా సమస్య పట్ల నేను శాస్త్రీయ దృక్పధాన్ని అనుసరించడం వల్ల ఈ అద్భుతాన్ని నమ్మలేకపోయాను. కాగా మాస్టర్ ప్రాణిక్ హీలర్‌గా మరియు రేకీ, సైకిక్ ప్రాక్టిషనర్‌గా, మేము వ్యాధులను నయం చేయడానికి పాజిటివ్ ఆలోచనల్ని ఉపయోగిస్తాము. అలా చూస్తే, సహజంగానే, ఏదైనా నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల వ్యక్తులకు హాని జరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. రెండేళ్లకు పైగా ఈ ప్రభావాన్ని గురించిన వాస్తవాన్ని నేను నమ్మలేదు. వీటిని తొలగించుకోవడం ద్వారా వ్యక్తులు ప్రయోజనం పొందడాన్ని నేను కళ్లార చూసినప్పటికీ విశ్వసించలేకపోయాను.

వివిధ స్థాయిలలో సుమారు 30 శాతం మంది ఈ ప్రభావానికి లోనవుతున్నట్లు నేను కనుగొన్నాను. ప్రధాన కారణమైన ఎన్ఐఆర్‌ను తొలగించాక వ్యాధి తిరగబెట్టడానికి గల ప్రధాన కారణాల్లో ఇది ఒకటి.

చాలామంది పసి పిల్లలు ఇతరుల నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల బాధపడుతుంటారు. ఆరోగ్యం సహా మీ పిల్లల్లో ఏదైనా సమస్యను మీరు గమనిస్తే, ఇతరుల నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగించండి. నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించాక చిన్నారి ఏడ్వడం ఆపకపోయినా, అరగంటలోపు నిద్రపోకపోయినా అతడిని చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణుడి వద్దకు తీసుకెళ్లండి. చాలా సందర్భాల్లో పిల్లల్లో తలెత్తే సమస్యలకు నెగెటివ్ ఆలోచనలే కారణమవుతుంటాయి. ఈ వాస్తవం పెక్కు భారతీయ కుటుంబాలకు తెలిసినదే. తమ పద్ధతిలో

వారు ఈ నెగెటివ్ ప్రభావాన్ని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే వారు అనుసరించే పద్ధతులు సరైనవి కావు.

ఆ కారణంగా వారికి సత్ ఫలితాలు రాకపోవచ్చు. కొంతకాలం క్రితం వరకు నాకో అభిప్రాయం ఉండేది. ఇంతకుముందు నేను పేర్కొన్న కారణాలు దీర్ఘకాల వ్యాధులకు సంబంధించినవి మాత్రమేనని భావించే వాడిని. అయితే, ఇతరులు లేదా స్వీయ నెగెటివ్ ఆలోచనలు ప్రత్యేకించి స్వీయ ఆలోచనలే చాలామటుకు స్వల్ప అనారోగ్యాలకు కారణమవుతున్నట్లు ఎలాంటి సందేహాలకు ఇక తావులేకుండా నేను ఇప్పుడు నిరూపించగలిగాను. ఈ వాస్తవాన్ని గ్రహించండి. దుష్ట కన్ను రాళ్లను కరిగించగలుగుతుంది

3. ఉద్వేగాలు

ప్రతీ మనిషీ భావోద్వేగాలతో జన్మిస్తాడు. ఉద్వేగాలతో జీవిస్తాడు. ఉద్వేగాలతోనే మరణిస్తాడు. ఈ ఉద్వేగాలు కొన్నిసార్లు పాజిటివ్‌గానూ, మరికొన్నిసార్లు నెగెటివ్ గానూ ఉంటాయి. పలు అంశాలపై ఆధారపడి పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ ఉద్వేగాల స్థాయి మారుతుంది. ఈ మార్పులు వేర్వేరు వ్యక్తుల్లో వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఏ ఉద్వేగమైనా, అది పాజిటివ్ లేక నెగెటివ్ రూపంలోని దైనా పరిమితిని మించరాదు. అలా గనక పరిమితులను దాటితే అది ప్రమాకరంగా మారుతుంది. నెగెటివ్ ఉద్వేగాలు, స్వల్ప లేదా అధిక స్థాయిలో ఎలా ఉన్నా, అవి ఎల్లప్పుడు ఇతర జీవితాంశాలను ప్రభావితం చేయడంతోపాటు ప్రత్యేకించి ఆరోగ్యానికి ఏదోరకమైన నష్టం వాటిల్లజేస్తాయి. ఇతరులను ప్రభావితం చేసే కోపం, ఈర్ష్య, ద్వేషం మొదలైన భావోద్వేగాలు కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ గాఢమైన నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని ప్రాజెక్ట్ చేసే వ్యక్తులను కూడా దెబ్బతీస్తాయి. ఈ నెగెటివ్ ఉద్వేగాలు ప్రత్యేకించి వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింపజేస్తాయి.

నేను సుమారు 151 నెగెటివ్ ఉద్వేగాలను పేర్కొంటూ ఓ జాబితాను ఇచ్చాను. ఈ నెగెటివ్ ఉద్వేగాలను గురించి చదవండి. మరియు వాటిని మీలో నివారించండి.

భయం, కోపం, వ్యాకులత, ఈర్ష్య, ద్వేషం మొదలైన ఉద్వేగాల్లో దేన్ని అయినా మీరు అనుభూతి చెందితే, మీరు దివ్య స్థితిలో పుట్టారనీ, మీకు దివ్యత్వం ఉందని తక్షణమే గుర్తు చేసుకోండి. అలా మీరు ఈ నెగెటివ్ ఉద్వేగాల్లో దేన్ని బయటకు ప్రదర్శించకుండా ఉండ గలుగుతారు. తక్షణమే మీలోని నెగెటివ్ ఉద్వేగాలు అదృశ్యమవుతాయి. మీరు సంపూర్ణంగా మారిన వ్యక్తి అవుతారు.

చాలామటుకు స్వల్ప స్థాయిలోని మరియు కొన్ని పెద్ద వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం ఇతరుల లేదా స్వీయ నెగెటివ్ ఉద్వేగాలే. చాలామటుకు వ్యాధి తిరగబెట్టిన సందర్భాల్లో దానికి కారణం అయినా ఎవరి పట్ల కూడా ప్రదర్శించకండి. ఏదైనా కారణం ఇతరత్రా కారణాల వల్ల మీరు నొచ్చుకుంటే, మీలోని నెగెటివ్ ఉ ద్వేగాన్ని వ్యక్తీకరించాల్సి రావొచ్చు. అయితే అలాంటి సందర్భాల్లో మీలో వ్యత్యాసం ఉందనీ, నెగెటివ్

భావనలను వ్యక్తం చేయలేరని మీ అంతరాత్మతో చెప్పుకోండి. చాలామటుకు స్వల్ప అనారోగ్యాలు ప్రధానంగా స్వీయ నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల కలుగుతాయి.

చాలామటుకు వ్యాధులు పునరావృతమవుతుంటాయి కొన్నిసార్లు అవి పదే పదే వస్తుంటాయి. దానికి కారణం మీలోని నెగెటివ్ ఆలోచనలు లేదా భావోద్వేగాలే. అలాంటి సందర్భాల్లో మీ భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోండి. ఈ పుస్తకంలో వివరించిన మీకు నెగెటివ్ ఆలోచనల ప్రభావాన్ని తొలగించేందుకు మీరు ఉపయోగించే పద్ధతులను పోలిన పద్ధతుల్లోనే ఈ ఉద్వేగాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది.

ఉద్వేగాలపై అధ్యాయనంలో మరింత సమాచారం లభిస్తుంది. అవి మీకు సంతోషం లేదా బాధ కలిగిస్తాయి. మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తాయి లేదా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నెగెటివ్ ఉద్వేగాలు ఏ తరహాలోని నష్టాన్ని అయినా కలిగిస్తాయి.

4. మానసిక ఒత్తిడి (స్ట్రెస్)

మానసిక ఒత్తిడి అంటే ఏమిటి? అలసటకు, భౌతిక, రసాయినిక, జీవపరమైన, మానసిక పరమైన దుష్ప్రభావాలను కలిగించే శక్తినే మానసిక ఒత్తిడిగా పేర్కొనవచ్చు. మానసిక ఒత్తిడి పరిమితికి మించిన, అసాధారణ శక్తి యావత్ విశ్వం, జీవ, నిర్జీవ పదార్థాలు ఒత్తిడిని అనుభూతి చెందుతాయి.

ఇది ఓ పెద్ద సబ్జెక్టు. కొన్ని పేజీల్లో దీన్ని గురించి వర్ణించలేము. ఇక్కడ నేను క్లుప్తంగా, వ్యాధుల కారణాలను గురించి, వాటిని ఎలా గుర్తించాలి, అవి ఎలా ప్రభావం చూపుతాయి, వాటిని అధిగమించడం ఎలా అన్న అంశాలను గురించి తెలుపుతాను. దీన్ని అధిగమించాలని నిజంగా కృతనిశ్చయం ఉన్న వారు ఉపయుక్త గ్రంథ సూచీ (బిబ్లియోగ్రఫీ)లోని స్ట్రెస్‌కు సంబంధించిన పుస్తకాలను చదువవచ్చు.

మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి ఉత్తమ పద్ధతి ఏమిటంటే, రోజు ఆఖరున లేదా సాధ్యమైనపుడు రోజువారీ పనుల్లో రిలాక్స్ (విశ్రాంతి) పొందడం) అవడమే. ఆ రోజు పని పూర్తి చేసుకొని మీరు ఇంటికి తిరిగి చేరుకున్నపుడు శవాసనంలో పడుకోండి మరియు ఈ పుస్తకంలో సూచించిన మేరకు యోగ నిద్రను తదితర విశ్రాంతి పొందే పద్ధతులను (రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లు) ఆచరించండి.

కొన్ని సమస్యల్ని సునాయాసంగా పరిష్కరించలేము. మానసిక ఒత్తిడి కలిగిస్తున్న ప్రధాన సమస్యలేవైనా మీకు ఉన్నట్లైతే, శవాసనంలో పడుకోండి లేదా ధ్యాన ముద్రలో కూర్చోండి. మీకు మానసిక ఒత్తిడి కలిగిస్తున్న అధిగమించలేని సమస్యపై ధ్యానం చేయండి. కారణాలను విశ్లేషించండి. సమస్యను మీరు ఎలా అధిగమించవచ్చో లేదా పరిష్కరించవచ్చో కనుగొనడానికి ప్రయత్నించండి. ఇలా ప్రతీరోజూ 15 నుంచి 20 నిముషాలపాటు చేస్తూ పరిష్కారం దొరికే వరకు ప్రయత్నించండి. మీకు తప్పకుండా సమాధానం

దొరుకుతుంది. మీలో ఆధ్యాత్మిక ఉందనీ, సమస్యను మీరు పరిష్కరించుకోనున్నారనీ మీ అంతరాత్మతో చెప్పండి.

మీకు మానసిక ఒత్తిడి కలిగిస్తున్న అంశాన్ని గుర్తించాక ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ దాన్ని మీరు అలక్ష్యం చేయరాదు. దాన్ని అధిగమించడానికి మార్గాలను కనుగొని తీరాలి. మీ మిత్రులు, బంధువులతో చర్చించండి. మానసిక ఒత్తిడిని మీరు అధిగమించాక ఏ వ్యాధి అయినా నయమవుతుంది. మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమిస్తానన్న మీలోని విశ్వాసం మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవడానికి ఉపకరిస్తుంది.

మానసిక ఒత్తిడికి కారణాలు – భౌతిక, రసాయనిక, వైద్యపరమైన, జీవపరమైన, పర్యావరణ పరమైన, మానసికపరమైన, వస్తు, కుటుంబ, సామాజిక పరమైన, ఆర్థిక, వ్యక్తిగత, ఉద్వేగపరమైన, సాంస్కృతిక పరమైన అంశాలు

మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడం ఎలా

1. అవాస్తవికమైన లేదా సాధించలేని ఎలాంటి ఆశలు పెట్టుకోకండి.
2. నిరంత ఒత్తిడిలో పని చేయకండి
3. గడియారం చూస్తూ పని చేయకండి
4. సరైన పరికరాలతో పని చేయండి.

5. ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం

విద్యుచ్ఛక్తి నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరింప జేస్తుంది. నేను పరిశోధించడానికి యత్నించి చాలా మటుకు విద్యుచ్ఛక్తి సెకనుకి 50 లేదా 60 సైకిల్స్ మేర పరిభ్రమించే ఆల్టర్నేటింగ్ కరెంట్ (ఏకాంతర విద్యుత్) అని కనుగొన్నారు. 5 సైకిల్స్ మరియు ఒక్కొక్కటి 5 చొప్పున ఎక్కువ సంఖ్యలో సైకిల్స్ (హార్మోనిక్స్) వల్ల నెగెటివ్ శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుందని గమనించాను. ఎందుకో తెలియదు కానీ, విద్యుచ్ఛక్తి 50 సైకిల్స్ లేదా 60 సైకిల్స్‌ని ఉపయోగించుకొంటుంది. విద్యుత్ వల్ల వ్యక్తులకు హాని జరగడానికి ఇదొక ప్రధాన కారణం. విద్యుచ్ఛక్తి వల్ల విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి; దీనికితోడు, ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని బట్టి వేర్వేరు స్థాయిలలో నెగెటివ్ రేడియేషన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. నెగెటివ్ రేడియేషన్లను మీరు తటస్థం చేసినా, విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాలు ప్రభావితం కావు. అవి యథావిధిగా అలానే ఉంటాయి. నెగెటివ్ రేడియేషన్ క్షేత్రాలపై ఆధారపడని స్వతంత్రమైనది.

ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం జీవ రాసులపై ప్రభావం చూపుతుంది. అది ఎలెక్ట్రో మాగ్నెటిక్ శక్తి వల్ల ఉత్పన్నమవుతాయని మనందరికీ తెలిసినట్లుగా, నీరు, గాలి మొదలైనవి కలుషితమయ్యే ఆస్కారముంది. అయితే మనలో చాలామందికి ఎలెక్ట్రోమాగ్నటిక్ (విద్యుత్ అయస్కాంత) లేదా విద్యుత్ కాలుష్యాన్ని గురించి తెలియదు. జీవరాసులు విద్యుత్ అయస్కాంత మహాసాగరంలో జీవిస్తుంటాయి. విద్యుత్తును ఉపయోగించుకొనే లేదా

కలిగి ఉంటుంది. ఈ క్షేత్రంలో రెండు
విద్యుత్తును ప్రసరింపజేసే ఏదైనా విద్యుత్ అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని క్షేత్రం, ఈ రెండు కలిసి ఎలెక్ట్రో
ప్రధాన భాగాలు ఉంటాయి. ఒకటి విద్యుత్ క్షేత్రం రెండవది అయస్కాంత క్షేత్రం అంతటా విస్తరించింది. విద్యుత్ ఉ
మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్ (ఈఎంఎఫ్)గా వ్యవహరింపబడుతున్నాయి. ఈ క్షేత్రం అంతటా విస్తరించింది. విద్యుత్ ఉ
త్పత్తి కేంద్రాలు, సబ్ స్టేషన్లు ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు, విద్యుత్ లైన్లు, రేడియో, టీవీ, మైక్రోవేవ్ ప్రసరణలు,
రాడార్లు, విద్యుత్ ఉపకరణాలు, మైక్రోవేవ్ అవెన్లు, ఫ్లోరెసెంట్ లైట్లు, మోటార్లు, వీడియో ప్రదర్శన
యూనిట్లు (వీడీయో), మొబైల్ ఫోన్లు, రిమోట్ ఫోన్లు, పేజర్లు మొదలైనవి వీటిని సృష్టిస్తాయి. ఈ ఈఎంఎఫ్
విద్యుత్ అయస్కాంత రేడియేషన్ (ఈఎంఆర్)ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
ఏ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ అయినా దాని విద్యుచ్ఛక్తి నెట్‌వర్క్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. విద్యుత్ అయస్కాంత
శక్తిని కనుగొని ఉపయోగించుకోవడాన్ని మానవాళి సాధించిన అతి గొప్ప విజయంగా అభివర్ణించవచ్చు.
అయితే అణుశక్తి విషయంలో వలే దీన్ని కూడా విజ్ఞతతో ఉపయోగించుకోవాలి.
వందలాది ఏళ్ల క్రితం మానవాళి ఈఎంఆర్‌కు గురికావడం భౌగోళిక అయస్కాంత క్షేత్రాలకు (జియో
మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్), సౌర రేడియేషన్స్‌కు పరిమితమయ్యేది. ఇప్పుడు, ఎలెక్ట్రో మాగ్నెటిక్ రేడియేషన్లకు గురి
కావడం 20 కోట్ల రెట్లుగా పెరిగింది. ఇదంతా కూడా, విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగ దైర్ఘ్యాలకు (స్పెక్ట్రమ్)
కృత్రిమంగా మనిషి అదనంగా చేర్చడం వల్ల సంభవించింది.

అత్యంత అల్ప స్థాయి తరంగ ఆవృతి (ఫ్రీక్వెన్సీ) నుంచి స్వల్ప మరియు అతి నీలలోహిత కిరణాలు
(అల్ట్రా వయొలెట్ రేస్), కాస్మిక్ రేస్ మొదలైన వాటి వరకు యావత్ ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ ఆవరణం మానవ
నిర్మిత తరంగ ఆవృత్తులతో నిండి ఉంది. ఈఎంఆర్ నుంచి ఎదురవుతున్న ఆరోగ్యపరమైన ముప్పులను
పూర్వం మన మెప్పుడూ గుర్తించలేదు. 1970 నుంచి ఈ ఆరోగ్యపరమైన ముప్పు ప్రాధాన్యతను ప్రజలు
గుర్తించనారింభించారు.

అణు ధార్మికత (అటామిక్ రేడియేషన్) అంటే, అయనీకరణ ధార్మికత మరియు మనుషులు,
జంతువులు, వృక్షజాలంపై దాని తీవ్ర ప్రభావాలు ఎలా ఉంటాయో అందరికీ తెలిసిందే. దానిపై విస్తృత
స్థాయిలో అధ్యయనాలు జరిగాయి. పత్రాలు రూపొందింపబడ్డాయి.

ఎలక్ట్రో మాగ్నటిక్ ఫీల్డ్ లేదా ఎలెక్ట్రో మాగ్నటిక్ రేడియేషన్స్ (ఈఎంఆర్) కూడా స్వల్ప స్థాయిలోని
అయనీకరణ రేడియేషన్లే అయితే వీటిని సాధారణంగా నాన్-అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్‌గా వ్యవహరిస్తుంటారు.

ఒకటి లేదా అంత కంటే ఎక్కువ సంఖ్యలో నీటి కాలుష్యం వల్ల దాని తీవ్రతను బట్టి దీర్ఘకాల
వ్యాధులు కలుగుతాయి; ఈఎంఆర్ స్థాయిలు అధికంగా ఉంటే ఆ ఒక్క కారణంగానే వ్యాధులు సోకవచ్చు.
ఈఎంఆర్ స్థాయిలు స్వల్పంగా ఉండి ఒకటి లేదా ఒకటికి మించిన ఇతర కారణాలు ఉన్నట్లైతే, క్యాన్సర్
సహా ఏదైనా దీర్ఘకాల వ్యాధికి దోహదం చేసే కారణాల్లో అది ఒకటి అవుతుంది.

ఈ రచయిత నిర్వహించిన పరిశోధనా ఫలితాల ప్రకారం అయనీకరణ ధార్మికతకు గురైన

కాలం, తీవ్రతను లేదా ఇతర ప్రధాన కారణాలను బట్టి ఈఎంఆర్ (నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్)క్యాన్సర్
కలుగజేయడం సహా వ్యక్తుల ఆరోగ్యానికి గణనీయంగా హాని కలిగిస్తాయని తేలింది. ఎక్స్‌రేలు, ఆల్ఫా,
బీటా, గామా కిరణాలు అవి కలుగ జేసే అయనీకరణ ప్రభావాల కారణంగా హానికరమైనవి. ఇవి విద్యుత్తు,
రేడియో, టీవీ వంటి ఎలెక్ట్రో మాగ్నెటిక్ ఆవరణానికి (స్పెక్ట్రం) చెందినవే కానీ, మరింత అధికస్థాయి
ఫ్రీక్వెన్సీలు కలిగినవి. ఫ్రీక్వెన్సీలు, శక్తుల విషయంలో మినహా వీటి మధ్య నిజంగా వ్యత్యాసమేమీ ఉ
ండదు. ఇవన్నీ కూడా అయనైజేషన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

ఇటీవలి కాలం వరకు, చాలా మంది సైంటిస్టులు, నాన్ అయనైజింగ్ కోవలోని ఎలెక్ట్రో మాగ్నటిక్
శక్తి కారకాలు అయనైజింగ్ రేడియేషన్ తరహాలోనే ముప్పులను కలుగజేస్తాయని, అయితే దీర్ఘకాలంలో
వీటి ప్రభావం పడుతుందని నమ్మలేదు.

ఎలెక్ట్రో కాలుష్య ప్రభావాల ప్రాధాన్యాన్ని యూరప్ పార్లమెంటు గుర్తించింది. "నాన్ అయనైజింగ్
రేడియేషన్స్ యొక్క హానికరమైన ప్రభావాలను ఎదుర్కొవడం" అన్న శీర్షికన ఓ తీర్మానాన్ని ఆమోదించడం
ద్వారా ఈఎంఆర్‌ల నియంత్రణపై దృఢ వైఖరిని ప్రకటించింది.

ఈ కింద వివరించిన మేరకు ఎలెక్ట్రో మాగ్నటిక్ రేడియేషన్స్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్యపరమైన ముప్పులను
యూరప్ పార్లమెంటు తీవ్రమైనవిగా పరిగణిస్తోంది.

"నాన్ అయనైజింగ్ ఎలెక్ట్రో మాగ్నటిక్ క్షేత్రాలకు స్వల్ప స్థాయిలో గురైనా కేన్సర్ ముప్పు
పెరుగుతుంది (ఈ రచయిత అభిప్రాయం ప్రకారం ఎయిడ్స్ లేదా ఏదైనా దీర్ఘకాల వ్యాధి కూడా) నరముల
బలహీనత లయ క్రమం తప్పుట దీనితో కలసి వస్తుంది. ఇది సూక్ష్మ క్రిముల అభివృద్ధికి దోహదం
చేసేదిగా కూడా కనిపిస్తోందని మహమ్మరులపై జరిగిన పలు అధ్యయనాలు, ప్రయోగాత్మక అధ్యయనాలు
వెల్లడిస్తున్నాయి.

అలాంటి వ్యాధులు, అనారోగ్యాలలో అంతర్లీనంగా ఉండే ఇంటరాక్షన్ మెకానిజమ్‌లు (అంతర
చర్య వ్యవస్థలు) ప్రధానంగా కణత్వచంలో (సెల్ మెంబ్రేన్) కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ఇది మెలనిన్
(కణజాలంలోని నల్లటి వర్గకం) స్రావాలు, ఆర్నిథైన్ డీకార్బాక్సైలేజ్ చర్య, టి-లింఫోసైట్స్ (టికణ జీవ
ద్రవ్యంలోని తెల్ల రక్తకణం, ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది) సామర్థ్యానికి అవరోధం కల్పిస్తుంది.
కేన్సర్ కలిగించడంలో నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ నిర్వహించగల పాత్రకు బహుశా ఇది నిదర్శనంగా
నిలుస్తుంది.

నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ మరియు ఇతర భౌతిక లేదా రసాయన పదార్థాల (ఇతర నాన్
అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్) మధ్య సంయోజనం జరిగే ఆస్కారం ఉన్నట్లు భావించాలి".

ఈఎంఆర్, వాతావరణంలోనూ మానవ శరీరంలోనూ పాజిటివ్ అయాన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
ఈ అయాన్ల బలం మరియు తీవ్రత, ఓ ఆఫీసు భవనంలోని వివిధ ఉత్పత్తి స్థానాల (సోర్సెస్)పై ఆధారపడి

ఉంటుంది. వాతావరణంలో నెగెటివ్ అయాన్లు ఉంటే, వాటిని గాలిలోని విటమిన్లుగా వ్యవహరిస్తారు. నెగెటివ్ అయాన్లు పాజిటివ్ ఓల్టేజీని మరియు పాజిటివ్ అయాన్లు నెగెటివ్ ఓల్టేజీని ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

ఓ ఇల్లు లేదా కార్యాలయంలో పాజిటివ్ అయాన్లు ఉంటే (ఇవి ఎలెక్ట్రో మాగ్నెటిక్ రేడియేషన్ సహా వివిధ కారణాల వల్ల ఉత్పత్తి అవుతాయి) అక్కడి వ్యక్తులు కేన్సర్, ఎయిడ్స్ సహా పలు దీర్ఘ వ్యాధులతో బాధపడతారు.

ఈ నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్‌ని నిర్వీర్యం చేస్తే తప్ప, కుటుంబం లేదా కార్యాలయంలో ఆరోగ్యం, సంతోషాలు సాధ్యం కాబోవు.

ఈఎంఆర్ ప్రభావాలు

ఈ ఎంఆర్ అంటే, నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్‌కు గురి కావడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ముప్పు వాటిల్లుతుందని వివిధ దేశాల్లో నిర్వహించిన పెక్కు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇతర కారణాలు ఏవైనా ఉంటే, వాటితో పాటు ఈఎంఆర్‌కు గురి కావడం కూడా కేన్సర్‌ని కలిగిస్తున్నట్లు, ఈ కారణాల మధ్య సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నట్లు కొన్ని అధ్యయనాలు తెలియజేశాయి. కాగా, సురక్షితమైన పరిమితులను సరిగ్గా నిర్ధారించడం సాధ్యం కాదు. ఎందుకంటే, కేన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్, ఆస్తమా, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి ఇతర తీవ్ర జబ్బులకు ఇతర నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ మరియు ఇంతకుముందు పేర్కొన్న ఇతర ప్రధాన కారణాలు కూడా దోహదం చేయవచ్చు. "విద్యుచ్ఛక్తి వ్యవస్థ ఉత్పత్తి చేసే విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాల (మాగ్నటిక్ ఫీల్డ్స్)వల్ల ప్రజలకు ఆరోగ్యపరమైన ముప్పులు ఏర్పడవచ్చు. విద్యుత్ ఫ్రీక్వెన్సీ (తరంగ ఆవృతి)క్షేత్రాల వల్ల ఎలాంటి ముప్పులు లేవని సాక్ష్యాధారాలు నిరూపిస్తున్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు స్పష్టం చేసినప్పటికీ, ఇలాంటి ముప్పులు లేనేలేవని నిర్ద్వంద్వంగా ప్రకటించడం సరికాదని కొత్తగా కనుగొంటున్న ఆధారాలు నిరూపిస్తున్నాయి. నిర్దిష్ట పరిస్థితుల్లో బలహీనమైన విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాలు జీవకణాలు మరియు వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేస్తాయని పెక్కు అధ్యయనాలు ఇప్పుడు స్పష్టంగా వెల్లడించాయి. కణత్వచం ప్రాథమికంగా ఎలెక్ట్రిక్ మరియు మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్స్‌తో పరస్పర చర్యకు కేంద్ర స్థలంగా మారుతున్నట్లు తేలింది. అత్యంత చిన్న సంకేతాల మార్పుల వల్ల కణజాలం విధి నిర్వహణలో కీలకమైన జీవ రసాయన చర్యల్లో పెద్ద ఎత్తున స్పందన వస్తుందని అధ్యయనాలు ప్రదర్శించి చూపాయి". మన శరీరం విద్యుత్తుతో కూడినది కనుక ఎలాంటి ఉత్పత్తి స్థానం నుంచైనా బాహ్య నెగెటివ్ శక్తి మన శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈఎంఆర్ ఉత్పత్తి స్థానాలు

1. డిజిటల్ గడియారాలు, కెమెరాలు, ఫ్లాష్ లైట్లు మరియు పోర్టబుల్ రేడియోల నుంచి కార్ ఇగ్నిషన్ వ్యవస్థల వరకు బ్యాటరీతో పని చేసే ప్రతీది డీసీ అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

2. పరిశ్రమలలో, ముడి ఖనిజాలు, కాన్సన్‌ట్రేట్ల శుద్ధి, తుక్కు ఇనుము రీసైక్లింగ్, మురుగు శుద్ధి, స్టీమ్ బాయిలర్ల ద్వారా నీటిని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ మరెన్నో పనులలో శక్తివంతమైన అయస్కాంత క్షేత్రాలను ఉపయోగిస్తారు.
3. ఎలెక్ట్రికల్ ట్రెయిన్ బయలుదేరుతున్నపుడు, ఆగుతున్నపుడు విద్యుత్ రైలును ఓ భారీ యాంటినాగా మారుస్తుంది. ఇది 150 కిలోమీటర్ల పైగా దూరం మేర అత్యంత స్వల్ప ఫ్రీక్వెన్సీ (ఈఎల్ఎఫ్) తరంగాలను ప్రసరింపజేస్తుంది.
4. ఇంటిలోని ఉపకరణాలు, పని స్థలంలోని యంత్రాల నుంచి వెలువడే ఎలెక్ట్రో మాగ్నెటిక్ క్షేత్రాలు 50/60 సైకిల్స్ చొప్పున ప్రకంపనలతో భూమి మీద ప్రతీ వ్యక్తి చుట్టూ ఆవహిస్తాయి.
5. ఏ దేశంలోనైనా వేల మైళ్ల కొద్దీ హై-ఓల్టేజీ విద్యుత్ లైన్లు వ్యాపించి ఉంటాయి. లెక్కుకు మిక్కిలి చిన్న లైన్లు ప్రతీ ఇంటిలోకి, కార్యాలయానికి, ఫ్యాక్టరీ లేదా మిలిటరీ స్థావరానికి విద్యుత్తును సరఫరా చేస్తుంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఏసీ లేదా డీసీ క్షేత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి. ఈ విద్యుత్ లైన్ల సమీపంలోని లోహ వస్తువులు ఈ అయస్కాంత క్షేత్రాలకు అధిక స్థాయిలకు కేంద్రీకరింప జేస్తాయి. దీనితో పాటు, హైఓల్టేజ్ విద్యుత్ లైన్లు వాస్తవానికి భారీ యాంటీనాల వలె, 50/60 చొప్పున సైకిల్స్‌లో ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద రేడియో ట్రాన్స్‌మిటర్లు అయిన ఈఎల్ఎఫ్ బ్యాండ్‌లో పనిచేస్తుంటాయి. రేడియో స్టేషన్లను మార్చినపుడు కరెంటు ఒక ఓల్టేజీ లేదా రకం నుంచి మరో రకానికి మారినపుడు కూడా రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలు ప్రసరింపబడతాయి.
6. 100 నుంచి 10,000 హెర్ట్జ్ మేర ప్రకంపించే ఏసీ మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్స్ దుకాణాలు, లైబ్రరీలలో ఉండే యాంటీ తెఫ్ట్ సిస్టంలు, విమానాశ్రయాలలోని మెటల్ డిటెక్టర్లు, ఎలెక్ట్రిక్ ఆట బొమ్మలు, ఇతర విద్యుత్ పరికరాల నుంచి వెలువడుతుంటాయి.
7. స్వల్ప ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియో తరంగాలను విమాన, నౌకా యానంలో, కాల నిర్ణయాలలో, ఎమర్జెన్సీ సిగ్నల్స్‌లో, కొన్ని అమెచూర్ రేడియో చానెల్స్ మరియు మిలిటరీ కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలలో ఉపయోగిస్తారు.
8. 535 మరియు 1604 కిలో హెర్ట్జ్ మధ్య మధ్య స్థాయి ఫ్రీక్వెన్సీలు ఏఎం రేడియో ట్రాన్స్‌మీటర్స్‌కు ప్రత్యేకించబడ్డాయి. ఈ ట్రాన్స్‌మిటర్స్ 50,000 వాట్స్‌కు పరిమితమవుతాయి. కొన్ని మరింత శక్తిదాయకంగా ఉంటాయి.
9. అధిక మరియు అత్యధిక ఫ్రీక్వెన్సీ చానెల్స్‌లో సిటిజన్ బ్యాండ్ రేడియోలతోపాటు షార్ట్‌వేవ్ బ్యాండ్ రేడియోల నుంచి విమాన; నౌకాయాన నావిగేషన్ సిస్టంల నుంచి, మిలిటరీ వినియోగం, గూఢచార శాటిలైట్లు, పోలీసు మరియు టాక్సీ రేడియోలు విహెచ్ఎఫ్ టెలివిజన్ మరియు ఎఫ్ఎం రేడియోల నుంచి సంభాషణలు నిండి ఉంటాయి. ప్రస్తుతం, పెక్కు రేడియో మరియు టీవీ స్టేషన్లు మరియు

సైన్యం నిర్వహించే మినహా ఇతర రేడియో ట్రాన్స్‌మీటర్స్ ఎన్నో ఉన్నాయి.

10. వాతావరణం శాటిలైట్స్, కొన్ని రకాల రాడార్ వ్యవస్థలు, డయథెర్మి మిషన్లు, మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లు, పోలీసు రేడియోలు మరియు అల్ట్రా హై ఫ్రీక్వెన్సీ టెలివిజన్లు స్వల్ప స్థాయి సూక్ష్మ తరంగాల (మైక్రో వేవ్స్) కోసం పోటీపడుతుంటాయి.

11. హై మైక్రోవేవ్ బాండ్స్, మరిన్ని మిలిటరీ టాక్ చానెల్స్, మరియు రాడార్, నావిగేషనల్ బీకన్స్, వాణిజ్య కమ్యూనికేషన్ శాటిలైట్స్, వివిధ రకాల వాకీ-టాకీలు, వేలాదిగా మైక్రోవేవ్ ఫోన్లు మరియు టీవీ రిలే టవర్స్ నుంచి తరంగాలతో కిక్కిరిసి ఉంటాయి.

12. మైక్రో తరంగాలపై ఉండే ఇన్‌ఫ్రారెడ్ వలె, అధిక స్పెక్ట్రం (ఆవరణం)లో రేడియో తరంగాలు, తీవ్రత గల కిరణాలుగా ప్రసరింపజేసినపుడు మైక్రోవేవ్స్, రేడియో వేవ్స్ వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కనుక, ప్లైవుడ్ బాండింగ్, రబ్బర్ వల్కనైజేషన్, షూస్ తయారీ, ఆహారం స్టెరిలైజేషన్, ప్లాస్టిక్స్ తయారీ మరియు మన స్టోర్లలోని కోట్లాది ఉత్పత్తుల ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్స్‌కు హీట్ సీలింగ్ వంటి ఎన్నో రకాల పారిశ్రామిక కార్యకలాపాలలో వీటిని ఉపయోగిస్తారు.

13. ఈ రోజుల్లో ప్రతీ అపార్టుమెంట్ ఆవరణలో ఓ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌ను సమకూర్చుతున్నారు. ఈ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్, ఆ బిల్డింగ్ అంతటికీ అత్యంత అధిక స్థాయిలో నెగెటివ్ శక్తిని ప్రసరింపజేస్తుంది. ప్రత్యేకించి, ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌కు దగ్గరలో ఉండే ఫ్లాట్స్‌పై ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ట్రాన్స్‌ఫార్మర్స్ అమర్చిన అపార్టుమెంట్లలో నివసిస్తున్న వారికి ఎలా సహాయం చేయాలా అని నేను ఆందోళన చెందాను. ఎలాంటి ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ నుంచి వెలువడే నెగెటివ్ శక్తినైనా తటస్థం చేసేందుకు నేను ఓ చాలా సరళమైన పద్ధతిని అభివృద్ధి చేశాను. దీనిపై ఎవరికైనా ఆసక్తి ఉంటే దాన్ని నేను సరఫరా చేయగలను. ఈ యూనిట్‌ను ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ దగ్గరలో ఉంచాల్సి ఉంటుంది. దీనితోపాటు, ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన జామెట్రిక్ (క్షేత్ర గణిత) సరళిని ప్రతీఫ్లాట్‌లో ఉపయోగిస్తే, ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ నుంచి వెలువడే నెగెటివ్ శక్తి అంతా తటస్థం అవుతుంది. విద్యుత్ కేంద్రాలలో ఉపయోగించే ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు అత్యంత అధిక స్థాయిలోని విద్యుత్తును ప్రసరింపజేస్తాయి. దీన్ని తటస్థం చేయడం కష్టం.

ఈ కింద పేర్కొన్నవి కొత్తగా కనుగొన్నవి:

ఈఎంఆర్ నూతన ఉత్పత్తి కేంద్రాలు

1. సూపర్ కండక్టింగ్ కేబుల్స్
2. ఎలెక్ట్రిక్ కార్లు
3. మాగ్నెటికల్లి లెవిటేటెడ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వెహికల్స్
4. భూమికి సౌర శక్తిని ప్రసరింపజేయడానికి ఉద్దేశించిన మైక్రోవేవ్ బీమ్ శాటిలైట్లు

5. టి.వి. రిసీవర్లు
6. కంప్యూటర్లు/వి.డి.యు.లు
7. సెల్‌ఫోన్లు

ఈఎంఆర్ ప్రభావాలు

ఏదైనా ప్రత్యేక ఫ్రీక్వెన్సీ వద్ద ఈఎంఆర్‌ల ప్రభావం దాని శక్తి సాంద్రతను బట్టి, ఓ నిర్దేశిత ప్రదేశం నుంచి ప్రవహిస్తున్న శక్తి పరిమాణాన్ని, ఉత్పత్తి స్థానం నుంచి లక్ష్యం ఉన్న దూరాన్ని బట్టి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సందర్భాలలో స్వల్ప స్థాయిలోని విద్యుత్ సాంద్రత అధిక స్థాయిలోని విద్యుత్ సాంద్రత చూపలేనంత ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపవచ్చు. అంతేకాక, ఏదైనా విద్యుత్ సాంద్రత నుంచి ఎంత శక్తి గ్రహిస్తున్నాయో, శరీరంలోని ఏ అవయం దాన్ని స్వీకరిస్తోందో చెప్పలేము.

జీవజాలంపై నాన్ అయనైజింగ్ రేడియన్స్ మరియు ఎంఆర్‌ల అతిముఖ్య ప్రభావాలలో, మానసిక ఒత్తిడి స్పందనలు తీవ్ర స్థాయిలో ప్రేరేపింబడడం ఒకటి. అయితే ఇలాంటి ప్రభావాలు ఇదొక్కటే కాదు, మరెన్నో ఉన్నాయి.

ఈ గుర్తు తెలియని శక్తులు, ఇప్పటి వరకు అధ్యయనం జరిపిన దాదాపు ప్రతీ ఒక్కరి దేహ విధుల్లో మార్పులను కలిగించాయి. ఇలాంటి మార్పుల్లో చాలా మటుకు మానసిక ఒత్తిడికి సంబంధించినవి. అయితే అవి ఎడ్రినల్ గ్రంథి ప్రతి చర్య (అడ్రినో కోర్టికల్)ఫలితంగా చోటు చేసుకొంటున్నాయా లేక దానికి అదనపు ప్రేరకంగా ఉపయోగపడుతున్నాయా అన్న విషయాన్ని ఈ స్థాయిలోని అవగాహన క్రమంలో, కోడి ముందా, గుడ్డు ముందా అన్న తర్కం వలె అప్రస్తుత అంశంగా పరిగణించాలి. ఇతర శరీర విధులు, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ, గుండె మరియు రక్త నాళాలు, అంతస్స్రావి గ్రంథులు మరియు ఎదుగుదలను నియంత్రించే వ్యవస్థలపై అంతర్లీనంగా ప్రభావం చూపే సిస్టమ్స్‌పై పని చేయడం వల్ల ఆందోళనకరమైన ప్రభావాలు పడుతున్నట్లు గణాంకాలు సూచిస్తున్నాయి.

ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం మెదడుపై చూపే చాలా మటుకు ప్రభావాన్ని పరిమాణాత్మకంగా సునాయాసంగానే తెలుసుకోవచ్చు. జీవ రసాయనాలు, జీవ కణాలు, ఈసీజీ సరళుల్లోని మార్పుల ద్వారా ఇది వెల్లడవుతుంది.

రేడియేషన్‌ను కొలవడం

అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని మరియు విద్యుత్ క్షేత్రాలను ఏ ప్రాంతంలోనైనా ప్రామాణిక పరికరాలతో నేరుగా కొలవవచ్చు. విద్యుత్ లేదా అయస్కాంత క్షేత్రం నేరుగా హానికర ప్రభావాలను ఉత్పత్తి చేయవు. అవి ఉత్పత్తి చేసే ఎన్ఐఆర్‌లే మనుషులకు హానికలిగిస్తాయి. పర్యావరణలో పాజిటివ్ అయాన్లను అవి ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అందుబాటులోని పరికరాలతో వీటిని మనం కొలవవచ్చు. అయితే, పూర్తి సంతృప్తికరంగా ఫలితాన్ని రాబట్టలేము. కొన్ని నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ పర్యావరణంలో నేరుగా అయనీకరణను

ప్రభావితం చేస్తాయి. ప్రాణుల్లో అయనీకరణను ఉ
ఉత్పత్తి చేయవు. అయితే అవి ప్రాణులను పరోక్షంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ప్రాణుల్లో అయనీకరణను ఉ
త్పత్తి చేయడం ద్వారా బహుశా అవి ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ తరహా రేడియేషన్‌ను అందుబాటులోని
పరికరాల ద్వారా నేరుగా ఖచ్చితంగా కొలువలేము. అయితే వీటిని ప్రభావితం చేయడం ద్వారా పరోక్షంగా
కొలువవచ్చు. అందుబాటులోని పరికరాల గ్రాహశక్తి చాలా స్వల్పం. గ్రాహక శక్తిని పెంచడానికి వీటిని
రీడిజైన్ చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎలెక్ట్రిక్ మరియు మాగ్నటిక్ ఫీల్డ్స్‌ను కొలవడానికి పలు పరికరాలు
ఉన్నాయి, కానీ, ఎన్‌ఐఆర్‌ను కొలిచే పరికరం ఏదీ ఇప్పటి వరకు అందుబాటులో లేదు.

భవనాల్లో ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం

భవనాల్లో ఎలెక్ట్రో కాలుష్యం అయాన్ నాణ్యత వంటి చాలా జటిలమైన అంశం. భవనాల్లో ఉండే విద్యుత్
వైర్ల నుంచి అయాన్లు పర్యావరణలోకి సోకడం వల్ల వాస్తవంగా ఈ తరహా కాలుష్యం ఉత్పన్నమవుతుంది.
ఇళ్లలో బిగించే వైరింగ్ సర్క్యూట్ చుట్టూ విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రం ఏర్పడుతుంది. సాధారణంగా
ఎలెక్ట్రిక్ కెటిల్ లేదా టోస్టర్ తన క్షేత్రాన్ని ఒకటి లేదా రెండు నిముషాలపాటు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కానీ ఈ
ఉపకరణానికి విద్యుత్ సరఫరా చేసే ఏసీ కరెంటు రాత్రి పగలు క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుంటుంది.
వీటి వల్ల కలిగే అవశేష నష్టాలు రాత్రి వేళల్లో తీవ్ర స్థాయిలో జరుగుతాయి. పగటివేళ కణ విభజన
(మైటోసిస్)వల్ల కోల్పోయిన 50 కోట్లు జీవ కణాలను సరిచేసుకొనే ప్రొటీన్ సంయోజన క్రియ (సింథసిస్)కు
రాత్రివేళలో మెదడు సూచనలు జారీ చేస్తుంటుంది.

వీడియో ఉద్గారాలు (వీడియా ఎమిషన్స్)

వీడియోల నుంచి ఎక్స్-రేలు, అతి నీల లోహిత కిరణాలు, నాన్ అయనైజింగ్ మైక్రోవేవ్ ఫ్రీక్వెన్సీలు
వెలువడతాయి. వీడియోల హానికర ప్రభావాలను పలువురు గుర్తించి వాటిపై పరిశోధించారు. గర్భిణులకు
సమస్యలు సహా పలు ఆరోగ్య సమస్యలను వీడియోలు కలిగిస్తున్నట్లు వారు కనుగొన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రతీ
ఇంటిలోనూ, కార్యాలయంలోనూ కంప్యూటర్లను వినియోగిస్తున్నారు. వీడియోల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే ఆరోగ్య
సమస్యలను ఉత్తమంగా ఎలా నివారించవచ్చున్నదే ప్రస్తుతం అందరికీ సమస్యగా మారింది. కొంతమంది
తయారీదారులు తమ వీడియోలు తక్కువ స్థాయిలో హానికర ఉద్గారాలను వెలువరిస్తాయని చెబుతున్నప్పటికీ,
దీర్ఘకాలంపాటు ఈ ఉద్గారాలకు గురికావడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు కలిగించేటంత స్థాయిలో అవి
కాలుష్యాన్ని కలుగజేస్తాయని చెప్పక తప్పదు. వీడియో వల్ల పడే ప్రభావాలను ఆధార సహితంగా పత్రాలలో
రికార్డు చేశారు. చిన్న పిల్లల పై ఇది అసాధారణమైన ప్రభావం చూపుతోంది. అయితే దీన్ని ప్రజలు
లెక్కచేయడం లేదు. ఈ పుస్తకంతో పంపిణీ అయిన లామినేటెడ్ ప్లాస్టిక్ కార్డుతో హానికరమైన అన్ని
ప్రభావాలను తటస్థం చేసి తొలగించుకోవచ్చు.

నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ యొక్క దుష్ప్రభావాలను ఇళ్లు, కార్యాలయాలలో తొలగించుకోవడానికి ఈ
రచయిత సహకరించగలరు. ఇళ్లు, కార్యాలయాలలోని వారికి తద్వారా అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు
అందుతాయి. పాశ్చాత్య దేశాల్లో సాధారణంగా ఉపయోగింపబడే నెగెటివ్ అయాన్ జనరేటర్స్ కంటే
కూడా ఈ పద్ధతి చాలా ఉత్తమమైనది. కొన్ని కార్యాలయాల్లో వినియోగిస్తున్న నెగెటివ్ అయాన్ జనరేటర్లు
కావలసినంత పాజిటివ్ శక్తిని ఉత్పత్తి చేయజాలవు. ఎందుకంటే, ఏదైనా ఇల్లు లేదా కార్యాలయంలో ఉ
ండే పాజిటివ్ అయాన్ల పరిమాణం వాణిజ్యపరంగా లభ్యమవుతున్న నెగెటివ్ అయాన్ జనరేటర్లు ఉత్పత్తి
చేసే వాటికన్నా ఎంతో అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది. మట్టి మరియు ఇతర రేడియేషన్ల నుంచి వెలువడే
నెగెటివ్ రేడియేషన్స్‌కు గురి కావడం వల్ల దీర్ఘకాల వ్యాధులతో బాధపడుతున్న 15,000 మందిని
పరిశీలించాక, ఈ రచయిత, గృహాలలోని ఈఎంఆర్ సహా వివిధ రకాలైన నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్‌ని
నిర్వీర్యం చేసే చర్యలను విజయవంతంగా చేపట్టారు. ఆయన ఇప్పటి మటుకు నిర్వహించిన పరిశోధనల్లో
నేల లోపలి నుంచి పుట్టే రేడియేషన్స్ ప్రభావాలు ఈ ఎంఆర్ ప్రభావాలను పోలి ఉన్నట్లు వెల్లడైంది.

సిఫారసులు

ఎలెక్ట్రో మాగ్నటిక్ ఫీల్డ్స్ మరియు ఇతర నాన్ అయనైజింగ్ రేడియేషన్స్ పాత్రని వైద్య పరిశోధనల్లోనూ,
రోగులకు చికిత్స నిర్వహణలోనూ పర్యావరణపరమైన ముప్పు కారకంగా పరిగణనలోనికి తీసుకోవాలి.
విద్యుత్ దీపాలు, ఫ్లోరీసెంట్ ట్యూబులు, ఫ్యాన్లు, రిఫ్రిజిరేటర్లు, మైక్రోవేవ్ ఒవెన్లు, అన్ని విద్యుత్
ఉపకరణాలు, ఎయిర్ కండిషనర్లు ప్రత్యేకించి ఇంటిలోని ఎలిక్ట్రిక్ వైరింగ్ వంటి వివిధ ఈఎంఆర్ ఉత్పత్తి
స్థానాలను పరిగణనలోనికి తీసుకోవాలి. మరియు ఈ రేడియేషన్లను తటస్థం చేయడానికి అవసరమైన
పద్ధతులను అనుసరించాలి.
ఎల్.టి., హెచ్.టి., మరియు ఈహెచ్‌టి విద్యుత్ లైన్లు ట్రాన్స్‌మిటర్లు, సబ్‌స్టేషన్లు మొదలైనవి ఏర్పాటు
చేసేటపుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జనం నిరంతరంగా నివసించే ఏ భవనానికీ దగ్గరలో హెచ్.టి.
మరియు ఈహెచ్‌టి విద్యుత్ లైన్లు అమర్చరాదు.
మొబైల్‌ఫోన్లు, కార్డ్‌లెస్‌ఫోన్లు, పేజర్స్ మరియు ఇతర రేడియో పరికరాలను పరిమితంగానే ఉపయోగించాలి.

6. మానసికపరమైన కారకాలు

జలుబు నుంచి క్యాన్సర్ వరకు కొన్ని వ్యాధులు సోకడంలో మానసికపరమైన కారణాలు కీలక పాత్ర
వహిస్తాయి. మానసిక కారణాల వల్ల బాధపడుతున్న పెక్కుమందిని నేను చూశాను. వీరిలో కొందరు
ఫోబియా (భయం) వల్ల బాధపడుతుండగా మరి కొందరు శారీరక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు.
వీరిలో కొందరైతే 10 నుంచి 15 ఏళ్లుగా ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణాల్లో

ఒకటి ఏమిటంటే, వారంతా కూడా వేరొకరి నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల ప్రభావితమయ్యారు. నేను వారి నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించాక, కొన్ని రోజుల్లోనే వారు సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకున్నారు. అంత స్వల్ప వ్యవధిలోనే తామెలా తమ సమస్యల్ని అధిగమించగలిగామా అని వారిలో కొందరు ఆశ్చర్యపోయారు. వారికి ఏళ్ల తరబడి ధ్యానం చేసినా ఫలితం కానరాలేదు. మరి వారంతా ఏదో నెగెటివ్ రేడియేషన్ వల్ల ప్రభావితులయ్యారు. వారిలోని నెగెటివిటీని (ప్రతికూలత)తొలగించి, శక్తిమంతులను చేశాక వారంతా సాధారణ స్థితికి చేరుకున్నారు.

మరో ముఖ్య కారణం దుష్ట ఆత్మలు ఆవహించడం, వీరిని స్వస్థపరచడం చాలా శ్రమతో కూడుకున్న పని. మొట్టమొదటగా, వారిలోని నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని తొలగించి వారిని శక్తి మంతులను చేయండి. సాధారణంగా వారు పడుకునే స్థలం కాకుండా కొత్త ప్రదేశంలో నిద్రించాల్సిందిగా వారిని కోరండి. అలా వారు స్వస్థత పొందడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒకవేళ వ్యాధి చికిత్స స్థాయిని దాటిపోతే, అలాంటి వారిని నయం చేయడం కష్టతరమవుతుంది.

7. పౌష్టికాహారం (డైట్)

మానవులు సహా జీవరాసులన్నీ తమ జీవిత కాలమంతా తగిన ఆహార సేవనం ద్వారా జీవిస్తాయి. కొన్ని రోజులపాటు మీరు ఆహారం తీసుకోకపోతే, మీరు సుష్కించి మరణిస్తారు. జీవితంలో ఆహారం ఓ ముఖ్యాంశం. ప్రతీ ఒక్కరూ ఈ భూమ్మీద తమ చివరి రోజు వరకు మంచి ఆహారం తీసుకొంటూ మంచి ఇంటిలో నివసించడానికై తమ జీవితంలో తగిన ధనాన్ని సంపాదించడానికి పాటుపడుతుంటారు.

మన ఆహారంలో వివిధ కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు ట్రేస్ మినరల్స్ ఉంటాయి. మన శరీరం తన వివిధ ధర్మాలను నిర్వర్తించడానికి వీలుగా తగిన క్యాలరీల శక్తిని ఇవ్వడానికి కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు మరియు కొవ్వు ఉపయోగపడుతుంది. దేహవిధులను సమర్ధంగా నిర్వర్తించడానికి విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు ఉపయోగపడతాయి.

ఇవి శరీరానికి ఆవశ్యకమైనవి, విటమిన్లు, ఖనిజాలు లేదా ట్రేస్ మినరల్స్ లోపం వ్యాధులు లేదా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు వంటి క్యాలరీలు ఇచ్చే వాటితోపాటు మన ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ట్రేస్ మినరల్స్ కూడా ఉండాలి.

సాధారణంగా మీరు సంతులన ఆహారం తీసుకుంటే, సూచించిన విటమిన్లు, ఖనిజాల్లో చాలా మటుకు మీకు లభిస్తాయి. కాగా, కొన్ని సందర్భాలలో సంతులన ఆహారం సేవించినప్పటికీ మనం తీసుకొనే ఆహారం అందించే విటమిన్లు, ఖనిజాల స్థాయి వాస్తవంగా అవసరమైనంత స్థాయిలో ఉండకపోవచ్చు. దీర్ఘకాలం పాటు కృత్రిమ ఎరువుల వాడకం వల్ల ఆహారంలో పోషక విలువలు క్షీణించి అవసరం మేరకు విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు అందవు. రికోనియా లేదా అలాంటి సెలెనియా గల మల్టీ విటమిన్ మాత్రను

తీసుకోవడం ద్వారా ఆహారానికి అనుబంధంగా తగిన మేరకు శరీరానికి విటమిన్లు అందేలా చూడాలి.

ఐదు ఆహార పదార్థాల గ్రూపులు ఆహారంలో ఉండాలి

1. తృణ ధాన్యాలు, ధాన్యాలు మరియు వాటి ఉత్పత్తులు
2. కాయధాన్యాలు, తత్ సంబంధమైన ఉత్పత్తులు
3. పాలు మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు
4. పళ్లు, ఆకు కూరలు మరియు ఇతర కాయగూరలు
5. కొవ్వు పదార్థాలు మరియు చక్కెర

ఒక్కొక్కరు ఒక్కొ తరహాలో రకరకాల ఆహార పదార్థాలను ఉపయోగిస్తారు. కనుక, ఉత్తమమైన సంతులన ఆహారానికి సంబంధించిన సవివరమైన ప్రణాళికను ఇవ్వడం నాకు సాధ్యం కాదు. వివిధ గ్రూపులన్నింటి నుంచి ప్రత్యేకించి కాయగూరలు మరియు పళ్లను మీరు తప్పక తీసుకోవాలి. విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల ఆర్‌డీఏలను లెక్కించి సేకరించడం చాలా కష్ట సాధ్యమైన విషయం. ఎక్కువగా పచ్చి కూర గాయలు, పళ్లను తింటే, కొంత మేరకు అది మీకు ఉపయోగకరంగా ఉండొచ్చు.

మనం తీసుకొనే ఆహారం నుంచి మనకు అవసరమైన మేరకు విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు లభించకపోవచ్చు.

8. చెడు అలవాట్లు

మనుషులకు వివిద కారణాల వల్ల చిన్నప్పటి నుంచే మంచి లేదా చెడు అలవాట్లు అలవడతాయి. అత్యంత హానికరమైన చెడు అలవాట్లు ఇవి:

1. మద్యపానం
2. ధూమపానం
3. మాదక ద్రవ్యాల సేవనం
4. పొగాకు నమలడం
5. ఊరగాయలను పరిమితికి మించి తినడం
6. చెడుగా ఆలోచించడం, ఇతరులను విమర్శించడం, వారిలో తప్పులు కనుగొనడం
7. ఈర్ష్య మరియు ఇతరులపై ద్వేషం
8. టీవీలో భాషా సీరియల్స్ చూడడం
9. పరిమితికి మించి భోజనం చేయడం
10. రాత్రి పొద్దుపోయేదాకా మేల్కొని ఉండడం
11. వ్యభిచారం

12. కాఫీ టీలు తాగడం

13. ఇంకా మరెన్నో అలవాట్లు

వ్యక్తులు తమలోని చెడు అలవాట్లను గుర్తించినపుడు, నెమ్మదిగా వాటిని అధిగమించడానికి ప్రయత్నించాలి అంతిమంగా అలాంటి అలవాటును మానివేయాలి. పెక్కు సందర్భాలలో ఈ చెడు అలవాట్లు ఏదో ఒక వ్యాధిని కలుగజేస్తాయి.

మీరు చెడు అలవాట్లు ఏవైనా కొనసాగిస్తుంటే, వాటిని తక్షణమే మానేయండి. వాటిని పూర్తిగా విడనాడడం కష్టతరం కావచ్చు. నెమ్మదిగా తగ్గించడానికి చేసే ప్రయత్నం, అలవాటును పూర్తిగా మానేయడానికి మనసంగీకరించకపోవచ్చు. ఒకేసారి పూర్తిగా మానేయడానికి ప్రయత్నించకండి. ఒకటి, రెండు వారాలపాటు మీకు స్వల్ప సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు అంతిమంగా మీరు అలవాటును వదిలేసే అవకాశం ఉంటుంది. ఇమోషనల్ ఫ్రీడం టెక్నిక్ (ఉద్విగ్న విముక్తి పద్ధతి)అనే చికిత్స నాకు తెలుసు. వ్యక్తులు తమ చెడు అలవాట్ల నుంచి దూరం కావడానికి ఈ చికిత్స ఉపకరిస్తుంది. దీనిని నేను నేర్పగలను.

ఈ చెడు అలవాట్లలో దేనినైనా మీరు కొనసాగించిన పక్షంలో ఏదో దీర్ఘకాల వ్యాధితో మీరు బాధపడతారు. మీ శేష జీవితమంతా మీరిలా బాధపడవచ్చు.

పైన పేర్కొన్న దురలవాట్లలో దేనినైనా మీరు అప్పుడప్పుడూ కొనసాగిస్తుంటే దాని వల్ల మీకు తక్షణమే నష్టం వాటిల్లకపోవచ్చు. ఒకసారి మీరు ఆ అలవాట్లను ఆరంభించాక, కొంతకాలం తర్వాత అది మీకు క్రమం తప్పని అలవాటుగా మారవచ్చు. దానిని మీరు విడనాడ లేని పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, నోరు మొదలైన మీ శరీర అవయవాలకు తీరని నష్టం వాటిల్లవచ్చు. ఏ ఔషధం వల్ల కూడా వాటిని నయం చేయలేని పరిస్థితి తలెత్తవచ్చు. మీ జీవితకాలమంతా ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా బతకాలంటే, దురలవాట్లకు మీరు స్వస్తి చెప్పి తీరాల్సిందే. అయితే అలా స్వస్తి చెప్పడం కష్టసాధ్యమని నాకు తెలుసు.

ఏవైనా దురలవాట్లు ఉంటే వాటిని వదిలివేయాలన్న దృఢ నిర్ణయానికి రండి. వాటి వల్ల మీకు, మీ కుటుంబానికి ఎలాంటి హాని వాటిల్లుతుందో ఆలోచించండి. దాని వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై పడగల ప్రభావం, మీ శేష జీవితమంతా వ్యాధితో బాధపడాల్సి వచ్చే పరిస్థితిని మీరు బాధపడుతుంటే చూడలేక మీ భార్య పిల్లలు కూడా బాధతో కుమిలిపోయే పరిస్థితిని ఊహించుకోండి. మీ ఆయుష్షుపై ప్రభావం పడుతుంది. మీ కుటుంబం బాధపడుతుంది. ఇలా ఆలోచిస్తూపోతే, ఇక మీరు అలవాట్ల జోలికి మళ్లీ వెళ్లబోరు. వాటి నుంచి దూరంగా ఉండడానికి మీలోని సంకల్ప బలాన్నంతా ఉపయోగించండి.

మీరే గనక అలవాట్లను మానేయాలని గట్టిగా సంకల్పిస్తే, ఈ పుస్తకంలో సూచించిన పద్ధతిలో మిమ్మల్ని మీరు శక్తిమంతం చేసుకోగలరు. అలా మీ దురలవాట్లను వదిలించుకోండి. ఏదైనా అవయవానికి స్వల్పంగా

నష్టం జరిగితే, మీరు పొందే అధిక స్థాయిలోని పాజిటివ్ శక్తి వల్ల అది నయం కావచ్చు. అయితే చెడు అలవాటుని సాధ్యమైనంత త్వరితంగా మానివేసే సంకల్ప బలం మీలో ఉండాలి. ఓసారి మానేశాక, మళ్లీ దానిపైకి మనసులాగుతుంటే, ఈ మంత్రాన్ని జపించండి. "నేను దివ్యత్వంతో పుట్టాను. నాలో దివ్యత్వం ఉంది. నేను ఈ అలవాటుని మానగలను". ఈ మంత్రాన్ని మీరు చిత్త శుద్ధితో విశ్వసిస్తే, ఇక మీరు ఏ చెడు అలవాటునీ మళ్లీ ప్రారంభించరు.

ఇంకా మీరేదైనా దురలవాట్లను కొనసాగిస్తున్నట్లైతే వాటిని వెంటనే నిలిపివేయండి. కాగా వాటిని పూర్తిగా మనేయడం కష్ట సాధ్యం కావచ్చు. మెల్ల మెల్లగా నిలిపి వేయడానికి ప్రయత్నిస్తే దురలవాటు దూరం కాకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు పూర్తిగా మానేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఏదైనా స్వల్ప సమస్య కారణంగా ఓ వారం లేదా రెండు వారాల పాటు మానేస్తే, మీరు ఆ దురలవాటుని వదిలించుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

9. మందుల ప్రభావం

తాము సూచించే చాలా వరకు మందులు దుష్ప్రభావాలు చూపి కొన్ని ఇతర రోగాలకు దారి తీస్తాయన్న సంగతి వైద్యులందరికీ తెలుసు. మందుల వల్ల వచ్చే దుష్ప్రభావాలు, విపరీత ప్రభావాలను డ్రగ్‌టుడే, మిమ్సు ఇండియా వంటి ఇతర పుస్తకాలు వివరించాయి. మిమ్సు ఇండియా పుస్తకం నుంచి ఎంపిక చేసిన రెండు మందులను ఉదాహరణగా ఈ కింద వివరించాం.

1. ఔషధం – ప్రిమిడోన్

దుష్ప్రభావాలు: మొదటి వారంలో అశాశ్వతమైన జి.ఐ. మార్పులు, తలనొప్పి, అటార్జియ దృష్టి లోపాలు, చికాకు, సోమరి తనం వంటివి సంభవించవచ్చు. మార్బిల్లిసార్న్ రాష్, ఎడెమా, సైకోటిక్ ప్రత్యేకించి సైకో మోటార్ కేసులలో యాక్టివేషన్, అనోర్గ్జియా, లైంగిక సామర్థ్యం దెబ్బతినడం మెగాలో బ్లాస్టిక్ ఎనీమియా మరియు లుకోపోనియా కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నట్లు తెలిసింది.

2. ఔషధం – హైడ్రాలల్ల జైన్

దుష్ప్రభావాలు: టచీ కార్డియా, గుండె అదరడం, అగ్రవేషన్స్ ఆఫ్ ఆంజినా, తలనొప్పి, మగత, స్థానిక ఎడెమా, నిరాశ, నిస్పృహ, లుపస్ లైక్ సిండ్రోమ్, చర్మంపై దద్దుర్లు, వాంతులు, ఫ్లషింగ్ మరియు బోన్ మారో సప్రెషన్. ఈ దుష్ప్రభావాలు కొన్నిసార్లు వెంటనే రావచ్చు లేదా ఈ ఔషధాన్ని చాలా కాలం వాడిన తరువాత రావచ్చు. వైద్యులు ఆ ఔషధాన్ని మార్చినపుడు దుష్ప్రభావాలు ఆగిపోవచ్చు లేదా తగ్గిపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో కొన్ని కేసులలో దుష్ప్రభావాలకు వైద్యులు ఇతర రోగాల మాదిరిగా చికిత్స చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఒకదాని కంటే ఎక్కువ మందులను సూచిస్తారు. సూచించిన మందులు పరస్పరం కలవడం వల్ల కూడా

కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఏదైనా మందు ఎక్కువ రోజులు వాడడం వల్ల కొత్త ఆరోగ్య సమస్య ఏదైనా వస్తే వెంటనే వైద్యునికి తెలియజేయాలి. అప్పుడు వైద్యుడు మందును మార్చడమో లేదా తీసుకోవలసిన మోతాదును తగ్గించడమో చేస్తాడు. అప్పుడు ఆ సమస్య తగ్గడమో లేదా పూర్తిగా మాయమైపోవడమో జరగవచ్చు.

10. వంశ పారం పర్యం

మన శరీరంలోని ప్రతి ఒక్క భాగానికి చెందిన అతి సూక్ష్మమైన వివరాలతో సహ మన భౌతిక శరీరానికి చెందిన లక్షణాలన్నింటినీ ప్రతి ఒక కణంలోని డిఎన్ఏ కలిగి ఉంటుంది. మన శరీరంలోని ప్రతి ఒక్క కణం కొన్ని రోజుల తరువాత అదే డిఎన్ఏతో అటువంటిదే మరొక కొత్త కణాన్ని సృష్టిస్తుంది. మొదటి మానవుని జన్మతో మొదలుకొని వేల ఏళ్ళ తరబడి ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది.

పుట్టిన ప్రతి బిడ్డ తన తల్లిదండ్రులు, అమ్మమ్మ తాతల, నాన్నమ్మ తాతలు లేదా ముత్తాతల పోలికలు కలిగి ఉంటుంది. గర్భంలో ఉన్నప్పుడు పొందే ప్రతి కణంలోని డిఎన్ఏ మానవ శరీరంలోని ప్రతి స్వభావాన్ని నియంత్రిస్తుంటుంది. కేవలం పోలికలే వంశ పారం పర్యంగా వస్తాయి. భావోద్వేగాలు, తెలివి తేటలు వంటి ఇతర లక్షణాలు వంశ పారం పర్యంగా వచ్చేవి కావు.

పర్యావరణం, కుటుంబం, సామాజిక, రాజకీయ, ఆర్థిక సంబంధాలు మానవుల మనసుపై వారి జీవితాంతం ప్రభావం చూపుతూనే ఉంటాయి. జీవితంలోని మానసిక, సామాజిక, ఇతర కార్యకలాపాలకు వంశాన్ని నిందించకండి. ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించి ఉండాలన్న తపన ఉంటే మీకుగా మీరు మీలోని ఎటువంటి లక్షణాన్నైనా ఇట్టే మార్చుకోవచ్చు.

శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం వంశ పారం పర్యం అనేది చాలా చిన్న పాత్ర పోషిస్తుంది. మానవుని భౌతిక శరీరాన్నేవి మాత్రమే వంశపారం పర్యంగా వస్తుంది. ఇక మానసిక ప్రవర్తన, తీరు అంతా కూడా వారు నివసించే ప్రాంతం, విద్య, పర్యావరణం, సమాజం, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు, సంబంధాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎవరైనా సరే వారు ఏది కావాలని ఆలోచిస్తే అది పొందగలుగుతారు. జీవితంలోని ప్రతి ఒక్క విషయానికి వంశ పారం పర్యాన్ని నిందించకండి. మీ మార్గాన్ని మీరే ఎంచుకోవచ్చు. ఆ మార్గంలో వెళ్ళే విధానాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారా మీ గమ్యాన్ని మీరు చేరుకోవచ్చు. డాక్టర్ కావాలనుకుంటే మొదటి నుంచి అందుకు సంబంధించి సబ్జెక్టులు చదివి, అవసరమైన పరీక్షలు రాసి పట్టుదలతో కృషి చేస్తే తప్పక డాక్టర్ అవుతారు. అలాగే ఏ రంగమైనా గత జన్మలలో పాపాలు లేదా ఇతర కార్యకలాపాలు మీపై ప్రభావం చూపవు.

కొన్ని రోగాలకు చాలా మంది వైద్యులు వంశ పరం పరను సాకుగా చూపిస్తుంటారు. అందులో ఎంత నిజం ఉందో నాకు తెలియదు. ఎందుకంటే కొంతమందికే రోగాలు వంశపారం పర్యంగా వస్తాయి.

కొందరికి రావు. నెగెటివ్ రేడియేషన్స్ ప్రభావానికి ఒకే కుటుంబంలోని వారు గురైతే తల్లిదండ్రులు, పిల్లలకు కూడా ఒకే రకమైన రోగాలు రావచ్చు.

11. జ్యోతిష్యం

జ్యోతిష్యంపై నాకు నమ్మకం లేదు. మానవునిపై ప్రత్యేకించి వారి ఆరోగ్యంపై జ్యోతిష ప్రభావం ఉంటుందని నేను నమ్మను. పంచాంగం ప్రకారం చెప్పే జోస్యాలకు సంబంధించినంత వరకు జ్యోతిషము కచ్చితంగా నిజమైనదే. అయితే గ్రహాలు, నక్షత్రాల ఆధారంగా చెప్పే జోస్యాలు మాత్రం శాస్త్రీయంగా వివరింపబడలేవు. గ్రహాలు, నక్షత్రాల నుంచి వచ్చే సానుకూల లేదా ప్రతికూల రేడియేషన్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి అవి మానవునిపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపలేవు. సూర్యుని విద్యుదయస్కాంత శక్తిని గ్రహాలు ప్రతిబింబిస్తాయి. అంతేకాకుండా వాటికి స్వతహాగా కూడా కొంత శక్తి ఉంటుంది. అయితే ఆ శక్తి భూమి మీదకు వచ్చేసరికి శక్తి స్థాయి చాలా తక్కువగా ఉండి మానవుని శరీరానికి ఎటువంటి హాని కలిగించదు. నక్షత్రాల నుంచి వచ్చే రేడియేషన్లు కూడా అటువంటివే. అవి మన సూర్యుడి వంటివే. అవి కూడా యూనివర్సల్ ఎనర్జీని అత్యధిక స్థాయిలో ప్రసారం చేస్తాయి. కాని అవి భూమి మీదకు చేరేసరికి వాటి స్థాయి పూర్తిగా తగ్గిపోయి మానవులకు ఎటువంటి హాని కలిగించవు.

అవి సూర్యుడి లాగే విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలను ప్రసారం చేస్తాయి. దగ్గరలోని నక్షత్రాల మైక్రోవేవ్ రేడియేషన్‌ను మేము కొలిచాము. అయితే వాటి స్థాయి తక్కువగా ఉండి మానవులకు ఎటువంటి హాని కలిగించని విధంగా ఉండాలి.

గ్రహాలు, నక్షత్రాల వల్ల రోగాలు వచ్చినట్లుగా ప్రజలకు జ్యోతిషులు చెప్పడాన్ని చాలా సందర్భాలలో నేను చూశాను. రోగి రిపోర్టులను బట్టి జ్యోతిష్కుల అంచనాలు సరైనవిగా కనిపించవు. అయితే అది కారణం కాదని నిర్ధారించి చెప్పడానికి నేను అంత లోతుగా అధ్యయనం చేయలేదు. అయితే గ్రహాలు, నక్షత్రాల ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి చెప్పే పరిష్కారాలు మాత్రం నిజంగా పని చేయవు. ఎందుకంటే రోగం గ్రహాల వల్ల కాదు కాబట్టి.

12. పర్యావరణం

పర్యావరణం, ఉష్ణోగ్రత, ఋతువు, వడగాలులు, తేమ ఇవన్నీ కూడా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. పర్యావరణం: ప్రజలు నివసించే, పడుకునే, పనిచేసే చాలా ప్రాంతాలలో ప్రతికూల శక్తి అత్యధికంగా పేరుకుపోయి ఉంటుంది. నెమ్మదిగా శరీరం కూడా ప్రతికూల శక్తికి లొంబడిపోయి అనేక రకాల రోగాలు వస్తాయి. ప్రజలకు, వారు నివసిస్తున్న మరియు పనిచేస్తున్న ప్రాంతాలకు అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయడమే అందుకు పరిష్కారం.

ఋతువు: కొన్ని కాలాలలో ప్రత్యేకించి ఒక ఋతువు నుంచి మరొక ఋతువుకు మారే సమయంలో ప్రజలు అనారోగ్యాలకు గురవుతుంటారు. ఎక్కువ మంది ప్రజలు ఎందుకు అనారోగ్యాలకు గురవుతారన్న సరైన కారణం అయితే తెలియదు. వాతావరణంలో మితిమీరిన సానుకూల అయాన్ల వల్ల బహుశా అటువంటి పరిస్థితి తలెత్తవచ్చు.

వేడి - చల్లదనం - అత్యధిక స్థాయిలో వేడికి, చల్లదనానికి గురైనప్పుడు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. అటువంటి ప్రభావాలను తగ్గించడానికి సరైన సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

ఎండ పొక్కులు: సూర్య శక్తి అత్యధికంగా ఉన్నప్పుడు ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. సూర్యశక్తి భూమిలోని అయస్కాంత క్షేత్రంలో తీసుకువచ్చే మార్పుల కారణంగా కొన్ని రోగాలు రావచ్చు.

చంద్రుడు: నాకు తెలిసినంత వరకు చంద్రుడు చూపే ప్రభావం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే సూర్యుడి శక్తిని చంద్రుడు అతి తక్కువ స్థాయిలో ప్రతిబింబించడం జరుగుతుంది. ఇక చంద్రుడికి స్వతహాగా ఉండే శక్తి స్థాయి మానవునికి హాని కలిగించే విధంగా ఉండదు.

గ్రహాలు: అంగారక, బృహస్పతి, శని వంటి కొన్ని గ్రహాలు ప్రతికూల శక్తిని ప్రసరిస్తాయి. అయితే ఈ శక్తి భూమిని చేరేసరికి దాని స్థాయి పూర్తిగా తగ్గిపోయి మానవునికి ఎటువంటి హాని కలిగించదు.

జరగబోయే సంఘటనల గురించి జ్యోతిష్కులు పంచాంగాలలో చెబుతుంటారు. అంతరిక్ష వాస్తు ప్రకారం రోజులో అంతరిక్షం నుంచి రోజులో నిర్దిష్ట సమయాలలో ప్రతికూల శక్తులు ప్రసారం అవుతూ ఉంటాయి. వివిధ ప్రదేశాలలో ఏదైనా నిర్దిష్ట సమయంలో గ్రహాల స్థితి గతులను బట్టి ప్రతికూల శక్తులు ప్రసారం అవుతూ ఉంటాయి.

వర్జ్యం, దుర్ముహూర్తం, యమగండం, రాహుకాలంలను మాత్రం జ్యోతిష్కులు కచ్చితంగా అంచనా వేస్తున్నారు. ఆ సమయంలలో 3వేల నుంచి 6వేల యూనిట్ల ప్రతికూల శక్తి అంతరిక్షం నుంచి భూమి మీదకు ప్రసారం అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని నేను నిర్ధారిస్తాను. భూమధ్య రేఖకు ప్లస్, మైనస్ 10 డిగ్రీల అవతల ఉన్న ప్రాంతాలకు రాహుకాలం వర్తించదు. ఉత్తర భారతదేశం, ఎ.పి, చెన్నయికు ఎగువన ఉన్న ప్రాంతాలకు రాహుకాలం వర్తించదు. ఎ.పి.లో రాహుకాలం సమయంలో నేను ఎటువంటి ప్రతికూల శక్తిని కొలవలేదు. దక్షిణ చెన్నయ్‌లో మాత్రం రాహుకాలంలో ప్రతికూల శక్తిని నేను కొలిచాను. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రతికూల శక్తి ఆరువేల యూనిట్ల వరకు ప్రసారం అవుతుంది. ఈ శక్తి ప్రభావం చాలా తక్కువగా ఉండి మానవులకు ఎటువంటి హాని కలగజేయదు. ఒక కప్పు కాఫీ తాగడం వల్ల కాని, ఒక సిగరెట్ తాగడం వల్ల వచ్చే కాని పడేంత ప్రభావమే ఈ శక్తి వల్ల కూడా పడుతుంది. కొన్ని ప్రాంతాలలో అంతకంటే ఎక్కువ ప్రతికూల శక్తి ప్రసారం అవుతుంటుంది. అటువంటప్పుడు మాత్రం ప్రభావం ఎక్కువగానే ఉంటుంది.

జ్యోతిష్క అంచనా ప్రకారం నిర్దిష్ట సమయాలలో నిర్దిష్ట కాలాలలో అమృత ఘడియలు ఉంటాయి. అంటే సానుకూల శక్తి ప్రసారం అవుతుందన్నమాట. పెళ్ళిళ్ళు వంటి ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడానికి జ్యోతిష్కులు నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని నిర్దేశించారు. ఈ సమయంలో అంటే 100 నుంచి 120 క్షణాల పాటు మాత్రమే అత్యధిక స్థాయిలో అంటే 70 నుంచి 80 వేల యూనిట్ల సానుకూల శక్తి ప్రసారం అవుతుంది. ఆ సమయాన్ని అత్యంత శుభప్రదమైనదిగా పేర్కొంటారు.

సూర్య గ్రహణం

చంద్రుడు కనుమరుగైన సమయంలో ప్రపంచంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో సూర్య గ్రహణం సంభవిస్తుంది. సూర్య గ్రహణం చాలా ప్రాంతాలలో పాక్షికంగాను, కొన్ని ప్రాంతాలలో పూర్తిగాను కొంత సమయం మేర ఉంటుంది. గ్రహణం ప్రారంభం కాగానే పాక్షికంగా కాని, పూర్తిగా కాని కనిపించే ప్రాంతాలలో ప్రతికూల శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది. గ్రహణ కాలం పెరుగుతున్న కొద్దీ ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరిగి 200000 యూనిట్ల వరకు చేరుకుంటుంది. అకస్మాత్తుగా ప్రతికూల శక్తి రెండు నిముషాల పాటు 250000 యూనిట్లకు పెరిగి గ్రహణం ముగిసే సమయానికి 200000 యూనిట్లకు చేరుకుంటుంది. ఆ తరువాత ఆ శక్తి శూన్య స్థాయికి లేదా ఆ ప్రాంతంలో ఉండే సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటుంది.

గ్రహణ సమయంలో ఆయా ప్రాంతాలలో వెలువడే రేడియేషన్ స్థాయిన బట్టి మనుషులు, జీవాలు, జంతువులు, మొక్కలు, కొన్ని వస్తువులు, అన్ని ఆసర పదార్థాలు నీరు, పాలు వంటివి వివిధ స్థాయిలలో ప్రతికూల శక్తిని గ్రహించడం జరుగుతుంది. పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని డైమండ్ హార్బర్‌లో సూర్యగ్రహణం సందర్భంగా నేను ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించాను. స్వతహాగా రేడియేషన్స్ కలిగి ఉన్న ఆహార పదార్థాలతో సహా 40 రక-రకాల వస్తువులకు సూర్య గ్రహణం సందర్భంగా పడిన ప్రభావాన్ని నేను పరిశీలించాను. గ్రహణం వీడిపోయిన తరువాత అన్నం, పప్పు, ఆలు వంటి పదార్థాలను నేను తిన్నాను. అయితే వాటి వల్ల నాకు ఎటువంటి దుష్ప్రభావము కలుగలేదు.

చంద్రుడి ప్రభావం: చంద్రుడి పలు దశలు. ప్రత్యేకించి పౌర్ణమి, మనుషులపై మంచి, చెడు ప్రభావాలను చూపుతుంటుంది. వెన్నెల కారణంగా ఉత్పత్తి అయ్యే అదనపు ఫొటోసింథసిస్ వల్ల మొక్కల పెరుగుదలపై కచ్చితంగా ప్రభావం చూపుతుంది.

చంద్రుడి ప్రభావం మనుషుల అయితే మనుషులపై ప్రభావాన్ని అంతగా పట్టించుకోనవసరం లేదు. చంద్రుడి ప్రభావం మనుషుల ఆరోగ్యంపై కాని ప్రవర్తనపై కాని చూపదు. చంద్రుడికి స్వతహాగా కొంత సానుకూల శక్తి ఉంటుంది. ఇక చంద్రుడి ప్రభావం మానవుల ప్రవర్తన ఆరోగ్యంపై పడుతుందన్నది కేవలం అపోహ మాత్రమే. ఇక అలలపై చంద్రుడి ప్రభావం భూమికి చంద్రుడికి మధ్య ఆకర్షణ శక్తి వల్ల మాత్రమే కాని రేడియేషన్స్ వల్ల కాదు. ఈ విషయం పెద్దగా పట్టించుకోవలసిన అవసరం లేదు. అలాగే చంద్ర గ్రహణం వల్ల సూర్య

గ్రహణం సమయంలో మాదిరిగా ఎటువంటి హాని కారక రేడియేషన్స్ ప్రసారం కావు కాబట్టి చంద్ర గ్రహణం గురించి భయపడవలసిన అవసరం ఎంత మాత్రం లేదు.

13. క్రిములు, బాక్టీరియా, వైరస్

మానవుని శరీరంపై క్రిములు, బాక్టీరియా, వైరస్‌లు చూపే ప్రభావం వైద్యులకు తెలుసు. అనేక రకాల రోగాలకు అవే కారణం. అదృష్ట వశాత్తు అటువంటి చాలా రకాల రోగాలను వైద్యులు నయం చేయగలుగుతున్నారు. అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తి కలిగి ఉన్న యాంటిబయాటిక్స్ వంటి మందుల ద్వారా ఆ రోగాల నయమవుతున్నాఇయ. వైరల్ ఫీవర్ అని తేలితే మాత్రం వెంటనే వైద్యుని వద్ద చికిత్స చేయించుకోవడం తప్పనిసరి.

ఏ రకమైన క్రిమినైనా, బాక్టీరియా లేక వైరస్‌నైనా చంపగల యాంటీ బాడీలను ఉత్పత్తి చేయగల గొప్ప సామర్థ్యం మన శరీరానికి ఉంది.అయితే శరీరం అటువంటి శక్తిని కోల్పోయినప్పుడు రోగాలు వస్తాయి. శరీరం వెలుపల నుంచి ఏదైనా మార్గం ద్వారా ఏవైనా క్రిముల శరీరంలోపలికి ప్రవేశిస్తున్నాయొమోనని శరీరం ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తు, ఒకవేళ అటువంటిదేమైనా జరిగితే వాటిని చంపే ప్రక్రియలో నిరంతరం శ్రమిస్తూ ఉంటుంది. ప్రజలలో సానుకూల శక్తి అత్యధిక స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు క్రిములను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనగలగడం సాధ్యం అవుతుంది.

కొన్ని ప్రాంతాలలో అత్యధిక స్థాయిలో పేరుకుపోయిన ప్రతికూల శక్తి కారణంగా అంటురోగాలు సంక్రమిస్తూ ఉంటాయి. ఆ ప్రాంత ప్రభావం మనుషులపై కూడా పడుతుంటుంది. మిమ్మల్ని, మీ ఇంటిని సానుకూల శక్తితో నింపుకున్నట్లయితే అటువంటి రోగాలు దరి చేరవు.

14. దెయ్యాలు

మంచి, చెడు ఆత్మలు ఉన్నాయా లేదా అనేది చాలా వివాదాస్పదమైన అంశం. ఆత్మలు ఉన్నాయని అని నేరుగా నన్ను ప్రశ్నిస్తే ఉన్నాయి, లేవు అని రెండు సమాధానాలు నేను ఇస్తాను.

దెయ్యాలు లేవు ఎందుకంటే భౌతికంగా దెయ్యం అనేది లేదు. ఎవరూ కూడా ఎక్కడా దెయ్యాన్ని భౌతికంగా చూడలేదు. ఏవైనా ఉన్నాయంటే అవి వారి ఊహాగానాలు మాత్రమే. దెయ్యాలు ఉన్నట్లుగా దాదాపు 45 ఇళ్ళలో వారు నాకు చెప్పారు. తాము దెయ్యాలను చూస్తున్నామని కూడా ఆ ఇళ్ళలో వారు చెప్పారు. అయితే కొన్ని చిన్న చిన్న పద్ధతుల ద్వారా ఆ ఇళ్ళలో ప్రతికూల శక్తిని తొలగించి అక్కడి శక్తిని తటస్థీకరించడంతో అదేరోజు రాత్రి నుంచి వారికి దెయ్యాలు కనిపించడం మానివేశాయి.

అయితే ఎవరైనా ఆత్మహత్య చేసుకున్నా, హత్య జరిగినా, అకాస్మత్తుగా అనూహ్యంగా మరణం సంభవించినా, గర్భంతో ఉన్నప్పుడు మరణించినా దెయ్యాలున్నాయన్న అనుభూతి కలుగుతుంది. మరణం సంభవించిన

స్థానంలో అత్యధిక స్థాయిలో ప్రతికూల శక్తి ఉద్భవిస్తుంది. అంతే కాదు ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన జట్టు కాని, గోరు కాని, చేతివ్రాత కాని, ఫొటో కాని, లేదా ఆ వ్యక్తి వాడిన వస్తువును చూసిన వారికైనా ఆ ప్రతికూల శక్తి ప్రభావం చూపుతుంది. అలా ప్రభావితమైన వ్యక్తిని సానుకూల శక్తి ప్రసారం చేసే వరకు ఆ ప్రతికూల శక్తి ఆ వ్యక్తిని అంటి పెట్టుకుని ఉంటుంది. పర్యవసానంగా ఆ ఇంట్లో ఉన్న వారందరితోపాటు అన్ని వస్తువులు, ఇల్లంతా ప్రతికూలశక్తి నిండిపోయి ఉంటుంది. పర్యవసానంగా చనిపోయిన వ్యక్తి దెయ్యంగా మారి ఇంట్లో తిరుగుతున్న అనుభూతి ఇంట్లోని వారికి కలుగుతుంది. అయితే ఈ మరణం గురించి తెలియని బయటి వారికి మాత్రం ఆ ఇంట్లో అటువంటి అనుభూతి కలుగదు. అయితే దెయ్యం తిరుగుతోందని బయటి వారికి చెబితే మాత్రం వారు కూడా భయకంపితులై దెయ్యాన్ని ఊహించుకుంటుంటారు. అయితే అటువంటి ఇళ్ళలో నేను నెగెటివ్ ఎనర్జీని తీసివేసి పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇచ్చిన వెంటనే దెయ్యం మాయమైపోయింది.

ప్రజలకు నేను ఇచ్చే సలహా ఏమిటంటే ఎవరైనా అనుకోకుండా మరణిస్తే ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన అన్ని వస్తువులు తీసేయండి. దెయ్యం గురించి మరచిపోండి. నెగెటివ్ ఎనర్జీ తీసివేయడం అంత తేలిక కాకపోయినప్పటికీ ప్రయత్నించాలి. అలాగే ఈ పుస్తకంతోపాటు ఇచ్చే లామినేటెడ్ జియో మెట్రిక్ పాటర్న్‌ను ఇంటి మధ్యలో కాని, లేదా ప్రత్యేకించి ఒక ప్రాంతంలో కాని ఉంచడం ద్వారా ఫలితం పొందవచ్చు.

15. వయసుతో బలహీనత

మానవ శరీరం దాదాపు 100 నుంచి 120 ఏళ్ళపాటు జీవించే విధంగా మలచబడింది. డి.ఎన్.ఎ.కి చెందిన జెనెటిక్ కోడ్‌తో అది అదుపు చేయబడుతుంది. ప్రతిరోజు శరీరం 500 మిలియన్ కణాలను నష్టపోతుంటుంది. అవి సహజంగా రాత్రి నిద్రపోయినప్పుడు భర్తీ అవుతుంటాయి. అయితే కొన్నేళ్ళ తరువాత శరీరంలోని కొన్ని అవయవాలు పని వత్తిడి వల్ల అదుపు కోల్పోతూ ఉంటాయి. శరీరాన్ని సహజంగా పరి రక్షించే ఎంజైములు, విటమిన్లు, యాంటీ బాడీస్ మొదలైనవి అదుపు కోల్పోవడం వల్ల శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు ప్రభావితం అవుతాయి. చిన్న చిన్న గాయాల వల్ల విరిగిన ఎముకలు అతుక్కోవడానికి మినహా మిగతా పాడైన ఏ అవయవాన్ని తిరిగి తయారు చేయగల శక్తి శరీరానికి లేదు. 40 ఏళ్ళ వయసు తరువాత శరీరం పని సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. కళ్ళు, పళ్ళు, వినికిడి శక్తి, కీళ్ళు వంటి వాటి సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. కొంత వరకు వైద్యులు సహాపడగలుగుతారు. ఒకసారి ఏదైనా అవయవానికి సమస్య ఏర్పడితే ఉపశమనానికి ప్రయత్నించడమే తప్ప పూర్తిగా నయం చేయడం అన్ని వేళలా సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ముందు జాగ్రత్త చర్యలతో అవయవాలను కాపాడుకోవడం ఉత్తమం.

16. మల బద్ధకం

గతంలో ఏ వైద్యుడైనా రోగిని మల విసర్జన సాఫీగా అవుతుందా లేదా అని ఆరా తీసేవాడు. రోగికి చికిత్స చేసే ముందు ఈ విషయాన్ని ముఖ్యంగా పరిగణనలోకి తీసుకునేవారు. కొన్ని రోగాలకు మలబద్ధకం ఒక కారణంగా ఉంటూ ఉంటుంది. మల బద్ధకంతో బాధపడే వారిలో కొన్ని టాక్సిన్లు ఉత్పత్తి అయి వారి ఆరోగ్యానికి విఘాతం కలిగిస్తాయి. ప్రతిరోజు మల విసర్జన సాఫీగా అవ్వాలంటే 35 మిల్లీ గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. అమెరికాకు చెందిన ఎఫ్‌డిఏ కూడా ఇదే సూచిస్తోంది. గోధుమలు, పప్పు ధాన్యాలను తొక్కుతో పాటుగా తినాలి. పచ్చి కూరగాయలు, సలాడ్లు తినాలి. తొక్కుతో పాటు తినగలిగే కూరలను ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. వేరుశెనగ పప్పు, ఇతర పప్పులను తొక్కుతోపాటు తినాలి. ఫైబర్ ఉన్న కూరలు, పళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మీకు అరుగుదల సమస్య ఉంటే ముందుగా కొద్ది మోతాదులో తొక్కుతో కూడిన పదార్థాలు తీసుకుని నెమ్మదిగా వాటి శాతాన్ని పెంచండి. ఎటువంటి మందులు వాడకుండా మల విసర్జన రోజూ సాఫీగా అయ్యే విధంగా చూసుకోవాలి.

17. కోలుకోవాలని కోరుకోకపోవడం

కొంత మంది ఏదైనా వ్యాధికి గురైతే వారు ఎప్పటికీ చికిత్స తీసుకుంటూనే ఉండాలని కోరుకుంటారు. మరి కొందరు వ్యాధికి గురవగానే బతకాలన్న ఆశ కోల్పోతారు. ఈ రెండు రకాల వారికీ చికిత్స పని చేయదు. కొన్ని సందర్భాలలో రోగి దగ్గరి బంధువులెవరైనా రోగికి నయం కాకూడదని కోరుకున్నా సరే ఆ రోగి ఊహించినదానికంటే ముందుగానే చనిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి రోగుల విషయంలో మనం ఏమీ చేయలేము. అటువంటి వారికి ఎంత మంచి నిపుణుల చేత వైద్యం చేయించినా పని చేయదు. ఒకవేళ తన కోసం కాకపోయినా కుటుంబ సభ్యులలో మరెవరి కోసమైనా బతకాలని రోగికి నచ్చ జెప్పినప్పుడు రోగి ఆ ప్రకారం భావిస్తే కొంత వరకు చికిత్సకు బలం చేకూరుతుంది.

18. పుట్టుకతో వచ్చేవి

కొంత మంది పుట్టకతోనే అవయవ లోపాలు కలిగి ఉంటారు. గుడ్డి వాళ్ళుగా, కుంటి వాళ్ళుగా లేదా మూగవాళ్ళుగా పుడుతుంటారు. అటువంటి పిల్లల తల్లిదండ్రులు గర్భధారణకు ముందు కాని, గర్భధారణ సమయంలో కాని ఎన్‌ఆర్‌ఐ ప్రభావానికి గురి కావడమే అందుకు కారణం.

అటువంటి పిల్లల విషయంలో చేయగలిగిదేమి ఉండదు. కొన్ని సందర్భాలలో మాత్రమే అటువంటి వారు పరిస్థితిని మెరుగు పరచడం సాధ్యం అయ్యే వీలుంది. అటువంటి పిల్లల పుట్టుకను నివారించడమే ఏకైక మార్గం. గర్భ ధారణ నిర్ధారణ అయిన వెంటనే కాని, తొమ్మిది నెలలలోపు కాని పుస్తకంలో పేర్కొన్న విధంగా గర్భిణికి ఎనర్జీ ఇవ్వడం ద్వారా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఎన్‌ఆర్‌ఐ ప్రభావం ఉందో లేదో తెలియదు కాబట్టి ప్రతి గర్భిణికి ఎనర్జీ ఇవ్వడం మంచిది. ఒకసారి గర్భిణికి అత్యధిక పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇచ్చిన తరువాత గర్భస్థ శిశువు కూడా ఆ ఎనర్జీని పొందగలుగుతుంది. అప్పుడు ఆరోగ్యవంతమైన, తెలివి తేటలుగల, చురుకైన బిడ్డ పుట్టే అవకాశం ఉంది.

19. ప్రమాదాలు

ఎవరైనా మరణించడానికి, లేదా కళ్ళు, కాళ్ళు, చేతులు వంటి అవయవాలు కోల్పోడానికి ప్రమాదాలు కూడా కారణం. ఇందుకు తప్ప ఎవరిదైనా కావచ్చు. వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళి చికిత్స చేయించుకోవడం తప్ప వేరే మార్గం కాదు. కొన్ని సందర్భాలలో కోలుకోవడానికి వైద్యులు సహాయం చేయగలుగుతారు. ఒక్కొక్కసారి చికిత్స వారి అదుపులో కూడా ఉండదు. చిన్నవైనా, పెద్దవైనా ప్రమాదాలను నివారించడానికి మీరు జీవితంలో చాలా జాగరూకులై ఉండాలి. ప్రమాదాలకు దారితీసే పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండాలి. వృద్ధాప్యంలో చాలా ప్రమాదాలు బాత్ రూమ్‌లలోనే జరుగుతుంటాయి. కాబట్టి అటువంటి చోట్ల జారకుండా ఉండే టైల్స్ ఉపయోగించాలి. ప్రమాదాల వల్ల రోగాలు రావు కాని ప్రాణాలు కోల్పోవడం లేదా వికలాంగులు కావడం సంభవించవచ్చు.

20. భయం

ఇది అతి పెద్ద ప్రతికూల భావోద్వేగం. ఇది చాలా మందిపై ప్రభావం చూపుతుంది. తమ పూర్వీకుల రోగాలు కొన్ని తమకు కూడా రావచ్చని చాలా మంది భయపడుతుంటారు. అలా కచ్చితంగా జరిగి తీరాలన్న నిబంధన ఏదీ లేదు. ఆ విషయాన్ని వైద్య పరిశోధన కూడా ధృవీకరించలేదు. కొంతమంది ఆరోగ్యానికి సంబంధించి అనేక రకాల భయాందోళనలతో సతమతమవుతూ ఉంటారు. అటువంటి వారు "నేను దైవత్వంతో పుట్టాను. నేను దేవుడిని. నాకు ఏదీ హాని కలిగించలేదు" అనే వాక్యాన్ని సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు మననం చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఎక్కడైనా దెయ్యాలు, భూతాలు ఉన్నాయని ఎవరైనా చెప్పినప్పుడు ఆయా ప్రాంతాల ద్వారా వెళ్ళ వలసి వస్తే మనం హనుమాన్ చాలీనా చదువుతుంటాం. ఫలితంగా ఎటువంటి భయం లేకుండా ముందుకు సాగుతాం. అలాగే పై వాక్యాన్ని పదే పదే ఉచ్చరించడం వల్ల భయం నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది.

21. స్థూలకాయం

ఎవరైనా తమ వయసుకు, పొడవుకు తగినంత బరువు కంటే 10 కిలోల బరువు ఎక్కువగా ఉంటే మీరు స్థూలకాయులన్న మాట. ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే బరువు తగ్గడం తప్పనిసరి. అందుకు ఈ కింద పేర్కొన్న పద్ధతులు అవలంబించవచ్చు.

బి.పి, షుగర్ వంటి దీర్ఘ కాలిక రోగాలకు స్థూలకాయం కూడా ఒక కారణమని గుర్తుంచుకోండి.

1. మితాహారం మీ జీవిత కాలాన్ని పెంచుతుంది. 90 ఏళ్ళ వయసు తరువాత
2. మామూలుగా తినే ఆహారం కంటే తక్కువ ఆహారం తీసుకోండి. తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మొదట్లో చిన్న చిన్న సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఆ తరువాత ఆ సమస్యలు సమసిపోతాయి.
3. నూనె, వెన్నె, నెయ్యి, హైప్రోటీన్లతో కూడిన ఆహారం తగ్గించడం ద్వారా బరువు తగ్గించుకోవచ్చు.
4. భౌతిక వ్యాయామాలు, వాకింగ్ చేయండి.
5. ఎక్కువ నీళ్ళు తాగండి.
6. ఉప్పు తగ్గించాలి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆకు కూరలు, కూరగాయాలు, అన్ని రకాల పళ్ళు తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యం కోసం బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం తప్పనిసరి. 30 ఏళ్ళ తరువాత గర్భం దాల్చిన తరువాత బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. సాధారణంగా ఆహారం, నూనె పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. అయితే భావోద్వేగాల వల్ల కూడా బరువు పెరగవచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా ఒక కారణం. బరువు పెరుగుతున్నట్లు గుర్తించగానే కార్బొహైడ్రేట్లు, కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోవడం తగ్గించి వేయాలి. అయితే ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గించడం వల్ల వచ్చిన నష్టాన్ని భర్తీ చేసుకోవడానికి విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, మల్టీ విటమిన్లు (రికానియా) తీసుకోవాలి. అమెరికా సర్జన్ జనరల్ కథనం ప్రకారం, అమెరికాలో ప్రతి ఏడాది 300000 మంది స్థూల కాయం కారణంగా వచ్చే వ్యాధుల వల్ల మరణిస్తున్నారు.

22. లక్షణాలు వినడం, చదవడం ద్వారా సూచనలు

ప్రజలు వివిధ స్థాయిలలో అనేక రకాల లక్షణాలను అనుభూతి చెందుతుంటారు. అయితే అందుకు ఒక కారణమని చెప్పడానికి వీలులేదు. అనేక కారణాలుంటాయి. కొంతమంది ఏదైనా సమస్యతో సతమతం అవుతున్నప్పుడు వారి స్నేహితులు కాని, బంధువులు కాని, మ్యాగజైన్లు, వార్తా పత్రికలు, కొన్ని పుస్తకాలు కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలను పేర్కొంటూ కొన్ని వ్యాధులకు ఇవి కారణాలని పేర్కొనడం జరుగుతుంటుంది. కొంతకాలం తరువాత వారు ఆ వ్యాధులకు గురవుతారు. అలాగే వైద్య సమస్యల గురించి చాలా వార్తా పత్రికలు; పుస్తకాలలో వ్యాసాలు ప్రచురితం అవుతుంటాయి. వాటిని చదివిన వారికి అటువంటి కొన్ని లక్షణాలు తమలో కనిపించవచ్చు. సహజంగా వ్యాధికి గల కారణాన్ని నేను కొన్ని నిముషాలలోనే కనుగొంటాను. కొన్ని కేసులలో మాత్రం పది నిముషాల తరువాత కూడా వ్యాధికి గల కారణం తెలుసుకోనలేక పోతాను. రోగికి నేను చికిత్స చేయను. అసలు ఆ రోగం రావడానికి కారణం కనిపెట్టడానికి తగినట్టుగా తరుణోపాయాన్ని సూచిస్తాను.

చాలా వరకు రోగాలకు గల కారణం రోగులు నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్‌కు గాని లేదా సొంత, ఇతరుల ప్రతికూల ఆలోచనల ప్రభావానికి గురి అవడం వల్ల కాని అన్న విషయాన్ని నేను గమనించాను. ఒకవేళ ఈ కారణాలు కాకపోతే రోగానికి గల ఇతర కారణాలను కనుగొని వాటిని తొలగిస్తాను. ఒక్కొక్కసారి ఇతరులు ఇచ్చే సూచనలే రోగానికి కారణాలుగా నేను కనుగొన్నాను. రోగి లక్షణాలకు సంబంధించి మిడి మిడి జ్ఞానంతో ఎవరు ఏమి చెప్పినా నమ్మకండి. వైద్య పరీక్షలు సక్రమంగా చేయించుకుంటే తప్ప రోగ నిర్ధారణకు రాకండి. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినప్పుడు వారూ వీరూ చెప్పినది, మ్యాగజైన్లలో చదివినది దృష్టిలో పెట్టుకోకండి. వెంటనే మంచి వైద్యుడిని సంప్రదించి రోగ నిర్ధారణ చేసుకోండి. పదే పదే వార్తా పత్రికలు, మ్యాగజైన్లలో రోగ లక్షణాలు చదివీ చదివీ ఆ లక్షణాలు తమకు అన్వయించుకున్న ఎంతో మందిని నేను చూశాను. కాబట్టి అటువంటి వాటిని వదిలేయండి.

23. అనూహ్య పరిణామాలు

కొంతమంది చిన్నతనంలో కాని, జీవితంలో ఎప్పుడైనా కాని అనూహ్య పరిణామాలు ఎదుర్కొంటుంటారు. అవి వారి మనసులలో అంతర్లీనంగా ఉండిపోతాయి. కొన్నేళ్ళ తరువాత అకాస్మత్తుగా అవి ప్రభావం చూపి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్త వచ్చు. “నేను దేవుడిని. ఎటువంటి అనూహ్య పరిణామం నాపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపలేదు” అని పదేపదే ఉచ్ఛరించడం ద్వారా పరిస్థితిని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. తల్లి,తండ్రి, సోదరి, సోదరుడు, బంధువులు ఇలా ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా మరణించిన సంఘటనలు అప్పటికప్పుడు కొందరిపై ప్రభావం చూపకపోయినా అవి ఆ తరువాత వారి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపవచ్చు.

భౌతికంగా కాని, భావోద్వేగ పరంగా గాని అనూహ్య పరిణామాలు సాధారణ శక్తి ప్రసరణకు విఘాతం కలిగిస్తాయి. ఫలితంగా అనారోగ్యానికి గురి కావలసి వస్తుంది. అందుకే అటువంటి పరిణామాలను తలచుకోవద్దు. మనసును అదుపులో పెట్టుకుని తాను దైవ సమానుడిగా భావిస్తూ అన్ని అడ్డంకులను అధిగమించాలి.

ఏ వ్యాధి అయినా ఎలా నయం అవుతుంది?

ఏ వ్యాధిని అయినా నయం చేయడానికి ఈ కింది పద్ధతులలో ఒకదానినో లేదా కొన్నింటినో వాడవలసి ఉంటుంది. నాకు తెలిసిన కొన్ని పద్ధతులను ఇక్కడ పేర్కొన్నాను. ఎవరికైనా ఇంకా ఏమైనా పద్ధతులు తెలిస్తే నాకు సమాచారం అందించండి. వాటిని కూడా ఈ జాబితాలో చేర్చుతాను.

ఎ) సూచన - వైద్యుడు లేదా చికిత్స రోగాన్ని నయం చేయవచ్చు.

బి) తనకు తానుగా సూచించుకోవడం - రోగం నయమవుతుంది.

సి) నమ్మకం (1) రోగానికి తనే కారణం కాబట్టి, ఇతరుల ప్రమేయం లేదు కాబట్టి రోగాన్ని తానే

నయం చేసుకోగలనన్న నమ్మకం (2) వైద్యుడిపై నమ్మకం (3) ఔషధంపై నమ్మకం (4) తాను నమ్మే ఏ దేవుడిపైన అయినా నమ్మకం

డి) ప్లెసీ బో

ఇ) ఆహారం - (తక్కువ ఉప్పు, నూనె, కారం, ఎక్కువ ఫైబర్ మొదలైనవి)

ఎఫ్) నీరు - (రోజు ఎక్కువ నీటిని తాగడం)

జి) యోగ

హెచ్) భావోద్వేగాలు - కుటుంబానికి, ఆసుపత్రులకు అతీతంగా

ఐ) పర్యావరణం - నిద్రపోయే చోటును మార్చడం

జె) గ్రూప్ థెరపీ

కె) విశ్రాంతి

ఎల్) ధ్యానం

ఎమ్) వ్యాధి నయం కావడానికి చికిత్స అద్భుతంగా పని చేస్తుందని నిపుణులు చెప్పడం

ఎన్) బరువు తగ్గడం

ఓ) వ్యాయామాలు

పి) కాఫీ, టీ, ఇన్‌టాక్సి కెంట్స్ తీసుకోకపోవడం

క్యూ) విశ్రాంతితో కూడిన నిద్ర

ఆర్) మందులు (ఆలోపతి, హెూమియోపతి, హెర్బల్, ఇంటి వైద్యం ఏదైనా కావచ్చు)

ఎస్) శస్త్ర చికిత్స

టి) ప్రజలు, వైద్యుల సానుకుల చికిత్సా ఆలోచనలు

యు) చాలా వ్యాధులు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. ఉదాహరణకు జలుబు మొదలైనవి

వి) ప్రార్థనలు, దీవెనలు బృందాలుగా

డబ్ల్యు) జీవించాలని గట్టి తపన, రోగం నయం అయితీరుతుందన్న గట్టి విశ్వాసం

ఎక్స్) అత్యధికంగా సానుకూల శక్తితో నిండి ఉండి ఇళ్ళు, ఆసుపత్రులు, ఆశ్రమాలలో నివసించడం

వై) ఎ) ప్రకృతి స్థిరంగా రోగం నయం కావడం

(బి) కాలమే రోగాన్ని నయం చేయడం

(సి) ప్రజలు తలచుకుంటే వారే రోగాన్ని నయం చేసుకోవడం

కొంత మంది పిల్లలు జన్మతహ: ఎందుకు వికలాంగులుగా పుడుతున్నారు?

గత జన్మలో తల్లిదండ్రులు కాని, పిల్లలు కాని చేసిన పాపాల కారణంగా ఈ జన్మలో అటువంటి పరిస్థితి తలెత్తిందని మన పూర్వీకులు చెబుతుంటారు.

1. పాశ్చాత్య వైద్యులు తెలుపుతున్న వివరాల ప్రకారం పిల్లలు అంగవైకల్యంతో ఈ కింది కారణాల వల్ల పుడతారు.

   తల్లిదండ్రులకు పొగ తాగడం, తాగుడు అలవాట్లు

   మాదవ ద్రవ్యాలు

   అత్యధిక స్థాయిలో కెఫీన్

   గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు గాయపడడం

   ప్రతికూల భావోద్వేగాలు

   పూర్వీకులు తెలిపే కారణాలు:

   గత జన్మలో పాపాలు

   గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు సూర్య, చంద్ర గ్రహణాలను చూడడం, కొన్ని ప్రతికూల భావోద్వేగాలు, చెడు ఆలోచనలు, చెడు దృష్టి.

2. వారికి సరైన కారణం తెలియకపోవడం వల్ల అలా చెబుతుంటారు.

3. ఒకటి మాత్రం నిజం. అదేమిటంటే గత జన్మ, పునర్జన్మ అనేవి లేవు. శాస్త్రీయ పరంగా దీనికి వివరణ ఉంది. పైన చెప్పిన కారణాలన్ని కూడా కొంత మేరకు ప్రభావంచూపువచ్చునమో కాని అవి చాలా తక్కువ. చాలా కేసులకు ఈ కారణాలు వర్తించవు.

అంగవిలకలులైన పిల్లలు పుట్టడానికి నిజమైన కారణం ఏమిటి?

నా చిన్నతనంలో - చాలా మంచి వాళ్ళు అనేక సమస్యలతో సతమతమవుతున్నందుకు, అనేక మంది చెడ్డ వాళ్ళు జీవితాన్ని ఆనందంగా గడుపుతున్నందుకు భగవంతుడిని నిందించే వాడిని. అలాగే మంచి మనసున్న తల్లిదండ్రులకు అంగవికలులైన పిల్లలను భగవంతుడు ఎలా పుట్టించాడని బాధపడుతుండేవాడిని. అలసు ఈ మిస్టరీని ఎలా ఛేదించాలి, అసలు వికలాంగులైన పిల్లలు ఈ ప్రపంచంలోనే రాకుండా నిరోధించాలి అని తీవ్రంగా ఆలోచించే వాడిని.

ఇప్పుడు నా కల నిజం అవుతోంది. మంచి మనసున్న వాళ్ళు అనేక రకాల సమస్యలతో సతమతం కావడానికి వారు నిద్రిస్తున్న చోటు నాన్ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్ (ఎన్ఐఆర్)కు గురి కావడమే అని కనుగొన్నాను. ఈ ఎన్ఐఆర్ అక్కడ నిద్రించే వారిపై భౌతికంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా హాని కలిగిస్తుంది. వారు నిద్రిస్తున్న ప్రదేశానికి మూడు అడుగుల దూరంలో పడుకుని ఉన్నా వారిపై ప్రభావం ఉండదు.

ఇక వికలాంగులు విషయానికి వస్తే, నేను సరైన కారణాన్ని కనుగొన్నాను. తల్లిదండ్రులలో ఒకరు కాని, లేక ఇద్దరు కాని, లేదా గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో తల్లి కాని ఎన్ఐఆర్ ప్రభావానికి గురి అవడం పిల్లలు అంగవైకల్యంతో పుట్టడానికి ప్రధాన కారణం. 800 మందికిపైగా వికలాంగ పిల్లలపై పరిశోధన జరినిప్పుడు ఈ విషయం వెల్లడైంది.

పుట్టిన తరువాత వికలాంగులను సరిదిద్దడం కష్టం కాని గర్భంలో ఉన్నప్పుడు పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పుట్టే విధంగా చూడవచ్చు. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడే వారు ఎన్ఐఆర్ ప్రభావానికి గురయ్యారేమో చూసి వారిలోని ప్రతికూల శక్తిని తొలగించి సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయడం ద్వారా బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టేలా చేయవచ్చు. 9 నెలల లోపు గర్భిణి ఎవరైనా సరే ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న విధంగా ప్రతికూల భావాలను తొలగించి పాజిటివ్ ఎనర్జీని తీసుకున్నట్లయితే పిల్లలు ఎటువంటి సమస్య లేకుండా తెలివిగా ఆరోగ్యంగా పుడతారు. అమెరికాలో ఉన్న పదిమంది భారతీయ మహిళలకు నేను పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇవ్వడం వల్ల వారికి ఆరోగ్యవంతమైన, చురుకైన పిల్లలు పుట్టారు. ఇతర పిల్లలతో పోల్చి చూస్తే వారు చాలా చలాకీగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు.

నిద్రించే స్థలం సానుకూల శక్తితో నిండి ఉండాలి. ప్రతికూలశక్తి నిండి ఉన్న ప్రాంతాలలో నిద్రించినప్పుడు కనిపించే లక్షణాలను గుర్తించి అటువంటివి మీలో కనిపిస్తే వెంటనే నిద్రించే స్థలాన్ని మర్చాలి. గర్భిణులు ఈ జాగ్రత్త మరింత ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. సాధారణంగా పిల్లలు పుట్టినప్పుడు వారికి 200-400 యూనిట్ల శక్తి ఉంటుంది. వారి ఎనిమిదవ ఏట తరువాత ఆ శక్తి తగ్గిపోతుంది. కాని నేను పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇచ్చిన తల్లులకు పుట్టిన పిల్లలు 20 వేల యూనిట్ల శక్తి కలిగి ఉన్నారు. వారికి ఆ శక్తి జీవితాంతం నిలిచి ఉంటుంది. ఇక దాని వల్ల వచ్చే లాభాలు సంగతి చెప్పనసరం లేదు.

భారతదేశంలో ప్రతి ఏడాది 80 వేల మంది గర్భిణులు మరణిస్తున్నారు. పాజిటివ్ ఎనర్జీ ద్వారా గర్భిణుల మరణాల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చు. ఎప్పుడైతే మీరు 20 వేల యూనిట్ల పాజిటివ్ ఎనర్జీని కలిగి ఉంటారో అంతకంటే ఎక్కువ ఎనర్జీని ఏదీ కూడా ఉత్పత్తి చేయలేదు. ధ్యానం ద్వారా ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో 5 వేల యూనిట్ల శక్తి లభిస్తుంది.

కాగా, తమ వద్దకు వచ్చే గర్భిణుల చేతి రాతలను సేకరించి పెట్టుకోవలసిందిగా గైనకాలజిస్టులకు విజ్ఞప్తి చేస్తుంటాను. నేను వారి చేతి రాతల ఆధారంగా ఎవరైనా ప్రతికూల శక్తి ప్రభావానికి గురైనా గుర్తించగలుగుతాను. అటువంటి వారి ప్రతికూల శక్తి తొలగించి సానుకూల శక్తి అందించగలుగుతాను. ఆ రకంగా నేను ఎటువంటి అవాంఛిత సంఘటనలు జరగకుండా చూడగలుగుతాను. కాని దురదృష్ట వశాత్తు ఏ ఒక్క డాక్టర్ ఆ పని చేయలేదు. చేతి రాతలను నాకు అందచేయలేదు. నేను రాష్ట్రానికి చెందిన 10 మందితో సహా 30 మంది గర్భిణులకు పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇవ్వగా వారు ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లల్ని

కన్నారు. అంతే కాదు వారు పెరుగుతున్న వారి వయసులో ఉన్న మిగతా పిల్లలకంటే ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉన్నట్లు వారి తల్లిదండ్రులే నాకు చెప్పారు. కాబట్టి గర్భిణులంతా కూడా నెగెటివ్ ఎనర్జీని తొలగించుకుని, పాజిటివ్ ఎనర్జీని పొందాలి. గర్భిణి సమయంలో తీసుకునే పాజిటివ్ ఎనర్జీ వల్ల జీవితాంతం తల్లీ బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. పిల్లలు వికలాంగులుగా పుట్టకుండా చూడగలుగుతున్నందుకు నాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచి తొమ్మిది నెలలలోపు ఎప్పుడైనా ఈ చికిత్స తీసుకోవచ్చు. ఒకవేళ పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇచ్చినప్పటికీ పిల్లలు ఏదైనా సమస్యతో పుడితే అందుకు ఒత్తిడి, ప్రతికూల భావోద్వేగాల కారణం కావచ్చు. కాబట్టి వాటిని కూడా పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి.

ఏదైనా కారణం వల్ల బిడ్డ లోపాలతో జన్మిస్తే అటువంటి బిడ్డ, ఆ బిడ్డ తల్లి ఫొటోలను నాకు పంపండి. అందుకు గల కారణాలను అన్వేషిస్తాను. ఇలా చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో అటువంటి జననాలను నివారించవచ్చు.

ప్రతి బిడ్డకు కొంత వైటల్ ఎనర్జీతోపాటు గర్భంలో ఉన్నప్పుడు గ్రహించిన యూనివర్సల్ ఎనర్జీ గ్రహించడం వల్ల పుట్టుకతోనే కొంత ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఉంటుంది. వెయ్యి మందికి పైగా పిల్లలపై పరిశోధన జరినిపుడు ఈ విషయం వెల్లడైంది. పుట్టకతో ఉండే శక్తి 8వ ఏట నుంచి తగ్గుతుంది. అందుకు కారణం ఏమిటనేది మాత్రం తెలియదు. సాధారణంగా మగ పిల్లలకు 8వ ఏట ఉపనయనం చేస్తుంటారు. బహుశా కోల్పోయిన వైటల్ ఎనర్జీని సంధ్యా వందనం, గాయత్రి మంత్ర జపం, సూర్య నమస్కారాల ద్వారా తిరిగి సంపాదించుకోవడానికి ఇలా చేస్తారనుకుంటాను. సాధారణంగా ప్రజలు తమ దైనందిన జీవితంలో పీల్చే వాయువు, తినే ఆహారం, తాగే నీటి ద్వారా వైటల్ ఎనర్జీని పొందుతుంటాడు.

గతంలో అగ్నిహోత్రాలు, యజ్ఞాలు, యాగాలు చేయడం ద్వారా వైటల్ ఎనర్జీ సంపాదించేవారు. అయితే ఆ ఎనర్జీ ఆ ప్రక్రియ ముగియగానే మళ్ళీ సాధారణ స్థాయికి తిరిగి వచ్చేది.

నేను జరిపిన అధ్యయనాలలో తేలిందేమిటంటే, పుట్టకతో ఏర్పడే కణ విభాగాలపైనే వారి జీవితకాలం ఆధారపడి ఉంటుంది.

తీవ్రమైన ఒత్తిడి, భావోద్వేగాలు మనుషులలో ప్రతికూల శక్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. అనేక సందర్భాలలో ఈ నిజం రుజువైంది. ఒత్తిడి స్థాయి తక్కువగా ఉంటే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు మాత్రమే కలుగుతాయి. ఆల్కహాల్, పొగాకు, కెఫీన్, కాఫీ, టీ వంటి వాటి వల్ల డిఎన్ఏ ప్రభావితమై కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు.

పైన పేర్కొన్న పరిణామాల వల్ల ఉత్పన్నం అయ్యే ప్రతికూల శక్తి నెమ్మదిగా మానవ శరీరాన్ని పాడుచేస్తుంది. కొంత స్థాయి వరకు అయితే డిఎన్ఏ మామూలు స్థాయికి రాగలగుతుంది కాని పరిస్థితి చేయి దాటితే మాత్రం రోగాలు వస్తాయి.

దీర్ఘకాలిక రోగాలు

ఆస్మా, హైపటైటిస్, ఆస్టినిక్ డెర్మటైటిస్, బ్రాంకైటిస్, కన్‌స్ట్రక్టివ్ పెరికార్డిటిస్, లుపస్, ఫాటిగ్ సింద్రోమ్, ల్యుకేమియా, అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మోనరీ డిసీజ్, రెస్పిరేటరీ ఫెల్యూర్, పోలీ న్యూరోపతి, రెనల్ ఫెల్యూరీ, హైపర్ థైరాయిడిజం, ట్యుబర్క్యులోసిస్, ఎడమా, బ్లడ్ ప్రెషర్ డయాబెటిస్ ఇవన్నీ కూడా దీర్ఘ కాలిక రోగాలు. మీ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ ద్వారా మీకు గల వ్యాధిని నిర్ధారించుకోవలసి ఉంటుంది. అది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి అవునో కాదో నిర్ధారించుకోవాలి. ఎటువంటి దీర్ఘ కాలిక వ్యాధినైనా నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్‌కు లేదా ప్రతికూల ఆలోచనలకు లోను కావడమే ప్రధాన కారణం. ఏదైనా దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడుతున్నా, ఒకే వ్యాధికి పదే పదే గురవుతున్నా వెంటనే పడుకునే చోటను మార్చాలి. అప్పటి వరకు పడుకున్న స్థానం నుంచి మూడడుగులు లేదా ఆరడుగుల దూరంలో అదే గదిలో కాని లేదా వేరే గదిలో కాని పడుకోవాలి.

అప్పుడు మీరు పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇచ్చుకోవాలి. ఎన్‌ఐఆర్ ప్రభావం కలిగిన ప్రాంతాన్ని మార్చకుండా ఏం చేసినా ఏమీ లాభం ఉండదు. అయొనైజింగ్ రేడియేషన్ ప్రభావాలను విశదీకరించారు. కాని నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ (ఎన్‌ఐఆర్) ప్రభావాలను మాత్రం కొన్నేళ్ళ క్రితం వరకు సరైన పరిశోధనలు చేపట్టలేదు. ఎన్‌ఐఆర్ ప్రభావానికి ఎక్కువ కాలం గురికావడం హాని కారకమని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్న తరువాత భద్రతకు సంబంధించిన కొన్ని పరిమితులను వారు సూచించారు. ఏ దీర్ఘకాలిక రోగాలైనా సరే ఎన్‌ఐఆర్ ప్రభావానికి గురి కావడం వల్లే సంభవిస్తాయి. ఆ ప్రభావం నుంచి బయట పడితే తప్ప ఎటువంటి రోగాలైనా నయం కావు. ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్నట్లుగా చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

హాని కారక రేడియేషన్ వల్ల వచ్చే కొన్ని వ్యాధులు

1. కేన్సర్
2. ఎయిడ్స్
3. స్టెరిలిటీ/అబార్షన్/స్టిల్ బర్త్
4. రుమాటిక్ డిజార్డర్స్
5. అర్థరైటిస్
6. టి.బి.
7. కొన్ని రకాల ఆస్మా
8. కిడ్నీ వ్యాధులు
9. గొంతు సమస్యలు
10. లుంబాగో

11. గాయిటర్
12. అల్సర్లు
13. తలనొప్పులు
14. ఫైబ్రోసిస్
15. ఇన్సోమ్నియా
16. అవయవాల వాపులు
17. లో వైటాలిటీ
18. ఎప్పుడూ అలసి పోవడ
19. భౌతిక బలహీనత
20. పీడ కలలు
21. కాళ రాత్రులు
22. సయాటికా
23. రక్త సంబంధ వ్యాధులు
24. బ్లడ్ ప్రెషర్
25. మల్టిపుల్ సెలెరోసిస్
26. గుండె సమస్యలు
27. మధుమేహం
28. ఆత్మహత్య
29. ఒత్తిడి
30. స్పాండిలైటిస్
31. హార్ట్ ఎటాక్స్
32. ఒత్తిడి
33. అల్జీమీర్స్ వ్యాధి
34. నయం కాని ఏవైనా ఇతర వ్యాధి

మీకు పైన పేర్కొన్న వాటిలో ఏదైనా వ్యాధి ఉందని డాక్టర్ నిర్ధారిస్తే వెంటనే మీరు పడుకునే స్థలాన్ని మార్చి పుస్తకంలో చూపిన సూచనలు పాటించండి.

అన్ని చికిత్సలు ఎలా పనిచేస్తాయి?

అనేక చికిత్సలను అధ్యయనం చేసిన తరువాత నాకు తెలిసిందేమిటంటే ఏ చికిత్స అయినా శక్తి ఆలోచన అనే రెండు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆలోచనే శక్తిగా మారి చికిత్సకు ఉపకరిస్తుంది. అయితే ఏ చికిత్స అయినా రోగ లక్షణాలు తగ్గిస్తుంది కాని రోగానికి గల కారణాలను కాదు. ఆలోపతి ప్రకారం దాదాపు 40కి పైగా దీర్ఘకాలిక రోగాలు పూర్తిగా నయం కానివే. కేవలం ఉపశమనం మాత్రం లభిస్తుంది. ఆలోచన - ప్రానిక్ హీలింగ్, రేకీ, మైకిక్ హీలింగ్ ఇవన్నీ కూడా ఆలోచనా శక్తితో రోగాలను నయం చేస్తాయి.

1. వైద్యుల ఆలోచన
2. శరీరాన్ని మనసుతో అదుపులో ఉంచుట
3. ఇతరుల ఆలోచనలు

అవన్ని చికిత్సకు దోహద పడతాయి.

శక్తి: ఆలోపతి, హెూమియోపతి, ఆయుర్వేద, యునాని, మూలికలు మొదలైనవి.

అవన్ని సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేస్తాయి. ఆవు పాలు, విభూతిలలో అత్యధికంగా పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఉంటుంది.

శరీరంపై మనసుతో నియంత్రణ: స్వయం చికిత్స, నమ్మకంతో చికిత్స, అద్భుత చికిత్స మొదలైనవి. చికిత్సకు అవసరమైన మందులను, సానుకూల ఆలోచనలను మీ మనసు ఉత్పత్తి చేయగలుగుతుంది. ప్రజలు, ప్రాంతాలు, ఆలోపతి, హెూమియోపతి, ఆయుర్వేదం, యాంటి బయాటిక్స్, మూలికలు వంటి పలు రకాల ఔషధాల శక్తి స్థాయిలను ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వడం జరిగింది. హెూమియోపతిలో పొటెన్సలకు తగ్గట్టుగా పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఉంటుంది. 11వ పొటెన్సీ తరువాత ఔషధంలో మాలెక్యూల్ ఏమీ ఉండదని కొందరి భావన. అయితే శాస్త్రీయంగా నిజమే. మజ్జిగ చిలికిన కొద్దీ రుచిగా ఉంటుంది. సముద్రంలో నిరంతర అలల కారణంగా ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఔషాలలో వాడే రసాయన పదార్థాలకు గల శక్తి వల్ల చికిత్స జరుగుతుంది. యాంటీబయాటిక్స్‌కు ఉండే అత్యధిక పాజిటివ్ ఎనర్జీవల్ల అవి సత్ఫలితాలు ఇవ్వగలుగుతాయి.

శక్తి స్థాయిలు

ఏ పద్ధతిలో చికిత్స చేసినా సరే, వాడే మందులలోని పాజిటివ్ ఎనర్జీ వల్ల రోగాలు నయమవుతాయి. పాజిటివ్(+) నెగెటివ్ (-) శక్తి స్థాయిల వివరాలు ఇలా ఉంటాయి.

1.	ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు	-10 - +25
2.	ఆరోగ్యవంతమైన గర్భిణులు	+200 - +300
3.	అనారోగ్యంగా ఉండే గర్భిణులు	-4000 - -6000
4.	దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడేవారు	-4000 - -6000
5.	కేన్సర్ రోగులు	-80000 - - 10000
6.	ఎయిడ్స్ వ్యాధి గ్రస్తులు	-12000 అంత కంటే ఎక్కువ
7.	స్వామీజీలు/సాధువులు/ బాబాలు/సన్యాసులు	+3000 - +25000
8.	8 ఏళ్ళలోపు పిల్లలు	+200 - +400
9.	ఆలయాల వెలుపల	-1 లక్ష +60000
10.	గర్భ గృహం లోపల	-40000 - +1 లక్ష
11.	విగ్రహాలు	+5000 - +35 లక్షలు
12.	తనను తాను తెలుసుకున్న వారు	+15000 అంత కంటే ఎక్కువ. మానవ శరీరంలో ఒక్కొక్క యూనిట్ ఒక్కొక్క మైక్రో ఓల్ట్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

ఒక కార్పొరేట్ ఆసుపత్రిలో ఆలోపతి మందుల శక్తి స్థాయిలు

		ముందు ఎనర్జైజేషన్	తరువాత ఎనర్జైజేషన్
1.	అస్త్రొయిజన్ ఐఎన్ఎం	20,000	25,000
2.	ఐఎన్‌జె. ఎమెసెట్	15,000	21,000
3.	ఐఎన్‌జె. ఫోర్టమ్ 1 ఎంజి	12,000	18,000
4.	సి.కార్డేజ్	14,000	21,000
5.	సి.ఔహ్‌మన్ 625	10,000	16,000
6.	బికాస్యుస్	2,800	5,000
7.	ఐ టిజయాన్	18,000	24,000

ఐ.పి. ఫార్మసీలో మందుల శక్తి స్థాయిలు

1.	మెరోనెమ్ 1జిఎం	18,000	23,000
2.	టిక్లాఫ్ టాబ్	22,000	27,000
3.	నోక్లాట్ టాబ్	30,000	40,000
4.	ఫోర్టమ్ 1జిఎం ఐఎన్‌జె	1,00,000	1,40,000
5.	టిమెనిన్ 3.2 జిఎం ఎన్	25,000	30,000
6.	కార్ట్-ఎస్ ఐఎన్‌జె	15,000	21,000

హైద్రాబాదులోని ఒక మైక్రో బయోలాజి లేబరేటరీలో పరీక్షించిన యాంటీ బయాటిక్స్ శక్తి స్థాయిలు ఒక యూనిట్, నీరు, మానవ శరీరంలో ఒక మైక్రో ఓల్ట్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

ఒక ప్రముఖ కార్పొరేట్ ఆసుపత్రిలో ఈ పరిమాణాలు నమోదు చేశారు. ఈ లేబరేటరీలో అత్యధికంగా పాజిటివ్ ఎనర్జీ నిండి ఉంది. యాంటీబయాటిక్స్ నిల్వ కారణంగా టెక్నీషియన్ కూడా అత్యధికంగా పాజిటివ్ ఎనర్జీతో ఉన్నాడు.

	యాంటి బయాటిక్ పేరు	శక్తి స్థాయి
1.	క్లోరమ్ ఫెనికాల్	40,000
2.	టెట్రాసైక్లిన్	80,000
3.	కనమిసిన్	70,000
4.	జింటా మైసిన్	60,000
5.	ఆంపిసిలిన్	90,000
6.	కో-ట్రిమాక్సజోల్	60,000
7.	నీరోఫరన్‌టోయిన్	90,000
8.	నాలిడిక్సిక్ యాసిడ్	20,000
9.	ఫ్యురాజువిడిన్	45,000
10.	అమైకాసిన్	50,000
11.	టొబ్రోమైసిన్	30,000
12.	పిపరిసిలిన్	80,000
13.	కొలెస్టిన్	90,000
14.	లోమోఫ్లాక్సిన్	80,000
15.	పెన్సిలిన్	80,000
16.	ఎరిత్రోమైసిన్	40,000
17.	బాం కోమైసిన్	0
18.	రిఫాంపిసిన్	40,000
19.	నాట్‌ఫ్లోజాసిన్	60,000
20.	సిఫ్రా ఫ్లాక్యాసిన్	80,000
21.	నెట్రోమైసిన్	70,000

22.	సెఫ్యరాక్సిమి	50,000
23.	ఆఫ్లోక్యాసిన్	50,000
24.	సెఫ్లాజిడిమ్	80,000
25.	సెఫా లెక్సిన్	1,50,000
26.	సిపాలెక్సిన్	80,000
27.	నియోమైసిన్	60,000
28.	ఆప్‌మ్యూటన్	1,30,000
29.	సెఫ్టియాసిన్	70,000
30.	పెఫ్లాక్యాసిన్	70,000
31.	క్లాక్సాసిలిన్	1,00,000
32.	క్లిండ్‌మైసిన్	50,000
33.	సెఫోపారాజోన్	60,000
34.	సెఫ్టిజోక్సైమ్	60,000
35.	లింకోమైసిన్	90,000
36.	ఆక్సాసిలిన్	30,000
37.	సుఫోజోనమిండె	60,000
38.	అజితోమైసిన్	70,000
39.	సెఫోలాక్సిన్	70,000

మానవ శరీరంలో ఒక యూనిట్ ఒక మైక్రో వాల్ట్ నుండి ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ప్రాంతాన్ని బట్టి అంకెలు మారవచ్చు.

హోమియోపతి మందుల శక్తి స్థాయిలు

(మదర్ టింక్చర్స్)

1.	ఆర్నికామొంట్ క్యు	+20,000 యూనిట్లు
2.	పాస్‌ఫోరా ఇన్‌కార్నటాక్సు	+40,000 యూనిట్లు
3.	బ్లాటా ఓరియెంటాలిస్ క్యు	+30,000 యూనిట్లు
4.	గ్నఫాలియం క్యు	+50,000 యూనిట్లు
5.	డామియానా క్యు	+7,000 యూనిట్లు
6.	ఫైయోగాత క్యు	+10,000 యూనిట్లు

మారిపోయింది. మీరు ఏదైనా మందు వాడినప్పుడు ఆ మందులోని పాజిటివ్ ఎనర్జీ, శరీరంలోని నెగెటివ్ ఎనర్జీని న్యూట్రలైజ్ చేస్తుంది.

ఆలోపతి ఏమి చేయగలుగుతుంది? ఏమి చేయలేకపోతుంది?

చేయగలిగే పనులు

దిగ్భ్రాంతికర పరిస్థితుల నుంచి బయటపడడానికి బాగా పనిచేస్తాయి

అత్యవసర పరిస్థితులలో రోగాన్ని గుర్తించి నయం చేయడం సాధ్యం.

తీవ్రమైన బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను యాంటీ బయాటిక్స్‌తో నయం చేయవచ్చు.

పారాసైటీ, ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్లకు చికిత్స

ఇమ్యూనైజేషన్ ద్వారా చాలా వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

క్లిష్టమైన ఆరోగ్య సమస్యలను గుర్తించవచ్చు.

పిరుదులు, మోకాళ్ళు, కిడ్నీలు, గుండె వంటి వాటిని మార్చవచ్చు.

కాస్మెటిక్, రీ కాన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీతో చక్కటి ఫలితాలు

హార్మోన్ల లోపాలను గుర్తించి, చికిత్స చేయడం

ఆర్థోపెడిక్, ఆప్తమాలాజికల్, ఇఎన్‌టి సమస్యలకు పరిష్కారం

చిన్నదైనా, పెద్దదైనా సర్జికల్ పరిష్కారం

అవసరమైనప్పుడు చాలా వరకు అవయవాల మార్పిడి

చేయలేనివి

వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్

అత్యంత దీర్ఘకాలిక డీజనరేటివ్ డిసీజెస్

దీర్ఘకాలిక రోగాలు

మానసిక అనారోగ్యం

అలర్జీ, ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజెస్

కేన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్

సంప్రదాయ మందుల ద్వారా తగ్గే వ్యాధుల విషయంలో ప్రత్యామ్నాయ మందుల జోలికి వెళ్ళకపోవడం ఉత్తమం.

వివిధ ఆహారాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, తైలాలు మొదలైన వాటి శక్తి స్థాయిలు (అన్నీ పాజిటివ్ యూనిట్లు)

శెనగపప్పు	350/500	
కందిపప్పు	450/900	
వేరుశెనగపప్పు	500/1000	
తెల్ల బఠానీ	200	
పంచదార	700	
మిరపకాయలు	300	
శెనగపిండి	200	
తేనె	3000	
అటుకులు	200	
చింతపండు	500	మైనస్ యూనిట్లు
బెల్లం	800	
ఇడ్లీ రవ్వ	200	
లయన్ డేట్స్	700	
నూనెలు		
వేరుశెనగ నూనె	0	
ఆధార్	0	
విజయ	0	
ప్రియ	0	
సన్‌డ్రాప్	0	
పూజ	0	
గోల్డ్‌డ్రాప్	0	
ఆవ నూనె	3000	
సాంబార్ పౌడర్	1000	
గరమ్ మసాలా	200	
సోంప్ ధనియా	200	మైనస్
జీర	3000	

ధనియ	5000	
మెంతులు	2000	
షాజీర	1600	
దాల్చిన	1500	
లవంగాలు	600	
పిస్తా	800	
మిశ్రి	1200	మైనస్
వైట్ సోంపు	300	
జీడి పప్పు	1000/3000	
కిస్‌మిస్	1300	
బాదాం	300	
కిట్‌కాట్	0	
అన్ని రకాల సబ్బులు	0	
ఫ్రిల్	మైనస్	
టీ	0	
బ్రూ	0	
3 రోజెస్	0	
రెడ్ లేబుల్	0	
డ్రింక్స్		
స్ప్రైట్	0	
మాజా	0	
థమ్సప్	0	
ఫ్రూటీ	0	
కాకాకోలా	0	
ట్రాపికన్	0	
బిస్కెట్లు		

హార్లిక్స్	0		కోడి గుడ్లు	500	
క్రాక్‌జాక్	0		చెర్రీస్	0	
5050	0		ఉప్పు	400	
గార్లిక్	8,000	పాజిటివ్	ఇంగువ	200	
గార్లిక్	16,000	మైనస్	పసుపు	5000	
అల్లం	10,000		మెంతులు	1800	
వెల్లుల్లి	8000		మినపప్పు	1000	
రైస్ (ఫైన్)	250/400		ఆవాలు	800	
గోధుమపిండి (పిల్స్‌బరి)	0		మిరియాలు	2000	
అన్నపూర్ణ గోధుమ పిండి	0		జీలకర్ర	1500	
నూడిల్స్	మైనస్ 300		ఏలకులు	1500	
గులాబ్ జామున్	1000		లవంగాలు	3000	
వంగి బాత్	700		దాల్చిన	1500	
వడ మిక్స్	700		ధనియాలు	800	
దోస మిక్స్	200		సగ్గు బియ్యం	300	
పెప్పర్‌మింట్	1000		నువ్వులు	0	
పాపిన్స్	0		నెయ్యి	230	
పోలో	0		నిమ్మ	3000	
బింగో/లేస్	0		చింతపండు	1200	నెగెటివ్

మొదటి పేజీలో చూపిన వస్తువుల పరిమాణాలను 70 వేల నెగెటివ్ యూనిట్లు ఉన్న ప్రాంతంలో తీసుకోవడం జరిగింది. ఆ తరువాత ఒక లక్ష పాజిటివ్ యూనిట్ల శక్తి ఉన్న ప్రాంతంలో తీసుకోవడం జరిగింది.

పళ్ళు		జామ	8000
ద్రాక్ష పళ్ళు	2000	అబుపకిర్	2000
ఆపిల్స్	2500	బొప్పాయి	1500
మోసంబి	800	అరటిపళ్ళు	1000/500
దానిమ్మ	1200	**కూరగాయలు**	
మామిడి	3000	కాలీఫ్లవర్	2000/1000
చిక్కూ	2500	బీన్స్	6000/3000

క్లస్టర్ బీన్స్	800/400/200	బీట్	800/400/200
ఉల్లి (11/2 ఇంచ్)	నెగెటివ్ 5000/1000	ఆనపకాయ	1000
బంగాళదుంప	1800/800/400	అరటికాయ	2000
టమాట	500/250/150	**ఆకు కూరలు**	
క్యారట్	6000/3000/1500	క్యాబేజ్	800/400/200
చామదుంపలు	2000/1000/500	తెల్ల గొంగూర	2000 నెగెటివ్
కాప్సికమ్	3000/1200/700	ఎర్ర గొంగూర	1100 నెగెటివ్
కాకరకాయ	6000/3000	పాలకూర	2000
బెండకాయ	500/400/200	కొత్తిమీర	3000
తెల్ల వంకాయ	300/600 మైనస్	ధనియ	3500
నల్ల వంకాయ	300/600/1200	పూదీనా	5000
మిరపకాయలు	2500/5000 నెగెటివ్	మెంతి	500
దొండకాయ	500/250	**పూలు**	
ఫ్లాట్ బీన్స్	400/200/100	మల్లె	2000
కాండా	2000/1000	ఎర్రగులాబీ	3000
పొట్లకాయ	1600/800	హైబ్రిడ్ రోజ్	1200
దోసకాయ	2000/1000/500		

మొదటి పేజీలో చూపిన వస్తువుల పరిమాణాలను 70 వేల నెగెటివ్ యూనిట్లు ఉన్న ప్రాంతంలో తీసుకోవడం జరిగింది.

ఆ తరువాత ఒక లక్ష పాజిటివ్ యూనిట్ల శక్తి ఉన్న ప్రాంతంలో తీసుకోవడం జరిగింది.

ప్రతికూల ఆలోచనలు తొలగించడం ఎలా

దాదాపు 50 శాతానికి పైగా ప్రజలు వేరే వాళ్ళ లేదా సొంత ప్రతికూల ఆలోచనలకు గురైన వారే. చాలా దీర్ఘ కాలిక రోగాలకు ప్రధాన కారణాలలో ఇది కూడా ఒకటి. ఎవరికైనా లేదా మీరుగా పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇచ్చుకునే ముందు నెగెటివ్ ఎనర్జీని తొలగించడం తప్పనిసరి.

ఈ పుస్తకంతోపాటు ఇచ్చిన తెల్లని సిరామిక్ టైల్‌ను బొటన వేలు, చూపుడు వేలు. మధ్య వేలుతో పట్టుకుని, రోగిని మీరు 8 నుంచి 10 అడుగుల దూరంలో కూర్చోమనండి. తన రోగం నయం అయిపోతోందని రోగిని మానసికంగా భావించమనండి. మీ చేతిలోని ఎనర్జైజర్‌తో రోగి పూర్తి శరీరాన్ని కలపుతూ వ్యతిరేక దిశలో మూడుసార్లు తిప్పండి. అలా తిప్పుతున్నప్పుడు "ఓం దిష్టి, విదిష్టి, మహా దిష్టి స్వాహా" అనే మంత్రాన్ని జపించండి. ఐదారు మీటర్ల నీరు పట్టే ఒక ప్లాస్టిక్ డబ్బాను పక్కన ఉంచుకుని ఎనర్జైజర్‌ను బక్కెట్‌లోకి దులపండి. అలా దులిపినప్పుడల్లా రోగి శరీరంలోని నెగెటివ్ శక్తినంత బయటకు తీసివేస్తున్నట్లు భావించండి. అలా 21 రౌండ్లు (63 సార్లు) లేదా వీలైతే అంతకంటే ఎక్కువసార్లు చేయండి. అలా చేసిన తరువాత 150 నుంచి 200 గ్రాముల ఉప్పును ఆ బక్కెట్‌లో కలపండి. అర్థగంట సేపు అలా ఉంచండి. ఉప్పు కరిగిపోయిన తరువాత నీటిని టాయిలెట్ కమోడ్‌లో పారబోయండి.

చాలా మందికి ఈ ప్రక్రియ ద్వారా నెగెటివ్ ఎనర్జీని తొలగించవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి కొంత మందికి మళ్ళీ మళ్ళీ నెగెటివ్ ఎనర్జీ వస్తూ ఉంటుంది. అప్పుడు మళ్ళీ మళ్ళీ తొలగించవలసి ఉంటుంది. వేరొకరి గురించి చెడుగా ఆలోచించడమే అందుకు కారణం. మనిషి ఆలోచనలో మార్పు రాకపోతే తప్ప నెగెటివిటీ తొలగించడం కష్టం. కాబట్టి ప్రజలు ఎప్పుడు మంచి ఆలోచనలతో సద్బుద్ధితో మెలగడం వల్ల అనేక రకాల రోగాలను త్వరగా నయం చేసుకోవచ్చు.

మళ్ళీ దాడి చేయకుండా నివారించడం ఎలా?

ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న పద్ధతుల ద్వారా మీకు మీరు చికిత్స చేసుకున్నట్లయితే మీకు కొంత ఉపశమనం కలగవచ్చు లేదా అసలు ఉపశమనం కలగకపోవచ్చు. అంతేకాదు రోగి నెగెటివ్ రేడియేషన్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో పడుకోవడం కొనసాగిస్తే ఆ రోగి వ్యాధి తిరగబెట్టవచ్చు కూడా. ఇతరుల లేదా సొంత ప్రతికూల భావనల ప్రభావం కూడా పడవచ్చు. ప్రతికుల ఆలోచనలు తొలగించినట్లయితే రోగికి ఉపశమనం కలగవచ్చు.

ఇంటికి ఎనరైజ్ చేసి ప్రతికూల రేడియేషన్స్, ప్రతికూల భావనలను తొలగించినట్లయితే సాధారణంగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఒత్తిడి, ప్రతికూల భావోద్వేగాల వల్ల కూడా వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు ఈ విషయాలన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. వ్యతిరేక భావోద్వేగాలను, ప్రతికూల ఆలోచనలను పూర్తిగా తొలగించుకున్నప్పుడే ఏ వ్యాధి అయినా తగ్గిపోయి, తిరిగి రాకుండా ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యతిరేక ఆలోచనలు తొలగించుకోవడానికి ఎప్పటికప్పుడు శాయశక్తులా కృషి చేయాలి. సాధు పుంగవులకు ఎంత పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఉన్నప్పటికీ వారు ఆగ్రహానికి గురైనప్పుడు అత్యధిక స్థాయిలో నెగెటివ్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. వారు ఇచ్చే శాపాల వల్ల విపరీతమైన కీడు జరుగుతుంది.

నమ్మకం

ఎవరికి వారు చికిత్స చేసుకునే ప్రక్రియలో నమ్మకం అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ కింది నమ్మకాలను నిజాయితీగా, మనస్ఫూర్తిగా ఆచరించాలి. రోగుల కోసం సూచించిన ఐదు రకాల నమ్మకాలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి. ఈ నమ్మకాలను ఎంత నిజాయితీగా పాటిస్తున్నారనే అంశంపైనే మీ రోగం ఎంత వరు ఎంత తొందరగా నయం అవుతుందనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ మీద మీకు నమ్మకం ఉంటే మీ రోగానికి గల కారణాలను మీరే తొలగించుకోగలుగుతారు. ఫలితంగా ఔషధం పనిచేసి చికిత్స వేగంగా జరుగుతుంది.

అంతేకాదు మీకు చికిత్స చేస్తున్న వైద్యుని పైన, ఆ వైద్యుడు సూచించిన మందులపైన పూర్తి నమ్మకం ఉండాలి. ఒకవేళ మీకు భగవంతుడి పై గాని, స్వామి, బాబా, ఆలయం, దర్గా, చర్చి వంటి వాటిపై నమ్మకం ఉన్నట్లయితే పూర్తిగా నమ్మాలి. వారికి ఏవైనా సమర్పించడం ద్వారా వ్యాధి త్వరగా నయం చేయానలి ప్రార్థించాలి. అనుకున్న పనిని నమ్మం తప్పకుండా చేసి పెడుతుంది. "ఫ్రాంక్ లాయిడ్ రైట్" సవాళ్లను ఎదుర్కొనడానికి చాలామంది భయపడడానికి కారణం వారిలో ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవడమే. కాబట్టి మీ పై మీకు విశ్వాసం ఉండాలి. "మొహమ్మద్ అలీ" అంతేకాదు ఆశావహ వైఖరి కూడా మనిషి త్వరగా కోలుకోవడానికి దోహదపడుతుంది.

జీవించాలన్న కోరిక

ప్రతికూల ఆలోచనలు తొలగించి ఎనర్జైజ్ చేసిన తరువాత పాటించవలసిన సూచనలను క్రమం తప్పకుండా పాటించడంవల్ల రోగాలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది నమ్మకం. మీ ఇష్ట దైవం మీద మీకు నమ్మకం ఉండాలి దానితోపాటు జీవించాలన్న కోరిక బాగా పని చేస్తుంది. జీవించాలన్న కోరిక బలంగా ఉన్న రోగులు ఆశ్చర్యకరంగా వైద్యుల అంచనాలను తల్లకిందులు చేస్తూ త్వరగా కోలుకున్నారు. మీరు గట్టిగా విశ్వసించినట్లయితే, మీరు అనుకున్నది మీరు సాధించవచ్చు. ఎంతకాలం కావలంటే అంతకాలం జీవించవచ్చు.

రక్తపోటు మరియు డయాబెటిస్

(1) ఉప్పు తగ్గించాలి.

(2) కాఫీ, టీ, సిగరెట్, టొబోకో, ఆల్కహాల్ మానేయాలి

(3) వ్యతిరేక భావనలు, ఆలోచనలు ఉండకూడదు.

(4) టివిని చూడడం కనీసం రెండు గంటలకు పరిమితం చేయాలి. ఆ రెండు గంటలు కూడా సీరియల్స్, సినిమాలు చూడకూడదు.

(5) ప్రతిరోజు 5 నుంచి 10 నిమిషాల సేపు ప్రాణాయామం చేయాలి.

(6) సమయానుకులతను బట్టి ప్రతిరోజు 5 నుంచి 10 నిముషాల సేపు ధ్యానం చేయాలి.

(7) ఏ వ్యాధి అయినా సరే తగ్గిపోతుందని, నేను దేవుడిని కనుక అంతా నయం అయిపోతుందనే సానుకూల దృక్పథంతో ఉండాలి.

(8) ప్రతిచిన్న విషయానికి ఆందోళన చెందవద్దు.

(9) ప్రతిరోజు 5 నుంచి 10 నిముషాల సేపు ఏదో ఒక వ్యాయామం చేయాలి

(10) మొదట 3 భంగిమలతో సూర్య నమస్కారంతో ప్రారంభించి నెమ్మదిగా 10కి పెంచాలి.

(11) మీరు చెయ్యగలిగినన్ని గుంజీళ్ళు తీయాలి

(12) మీరు తీసుకునే ఆహారంలో సాధ్యమైనంత వరకు కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించాలి.

(13) బియ్యం, గోధుముల వంటి కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించాలి.

(14) ప్రత్యేకించి 40 ఏళ్ళ తరువాత తక్కువ హారం తీసుకోవాలి.

(15) ఏదైనా అనారోగ్యం సంక్రమించినప్పుడు సాధారణ స్థితి తిరిగి వచ్చే వరకు వైద్యున్ని కొనసాగించాలి.

(16) ఈ పుస్తకంలో పద్ధతులు పాటించే వారికి పై సూచనలు చక్కగా పనిచేస్తాయి.

(17) అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన విషయం...ప్రతికూల భావోద్వేగాల, ఆలోచనలను తొలగించడం. చాలా

మంది బి.పి, డయాబెటిక్ రోగులకు ఆ వ్యాధులు రావడానికి ప్రధాన కారణం వారిలోని ప్రతికూల భావోద్వేగాలే.

(18) వైద్య చికిత్సను ఎప్పుడూ ఆపవద్దు.

(19) వైద్యుని సలహా లేనిదే మందులు ఆపేయడం, మోతాదులు తగ్గించడం చేయకూడదు.

(20) ఒక వేళ అలా చేస్తే అందుకు మీరే పూర్తి బాధ్యత వహించవలసి ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా సరే వైద్యుఇ సలహాను ఎప్పటికప్పుడు తీసుకోవాలి.

చికిత్స

శరీరంలోని ఒక భాగమో లేదా కొన్ని భాగాలో నెగెటివ్ శక్తితో నిండిపోయినప్పుడు తాత్కాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక రోగాలు వస్తుంటాయి. అటువంటి సమయంలో అల్లోపతికాని, హెూమియోపతికాని, ఆయుర్వేద, హెర్బల్ ఇలా వివిధ చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచడం జరుగుతుంది. టాబ్లెట్లు, ఇంజెక్షన్లు, రేడియేషన్స్ ఇంకా వైద్యుని ఆలోచనలు ద్వారా రోగికి చికిత్స జరుగుతుంది. వైద్యుని లేదా చికిత్సకులు సానుకూల ఆలోచనలు శక్తిగా మారి రోగిపై ప్రభావం చూపుతాయి. మీరు క్రమం తప్పకుండా ఈ పుస్తకంలోని సూచనలు పాటించినట్లయితే మీరు అపరిమితశక్తి సంపాదించగలుగుతారు. అందులో కొంత శక్తిని రోగికి బదిలీ చేయడం ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. అయితే జ్వరం, నొప్పి వంటి చిన్న చిన్న రోగాలను మాత్రమే నయం చేయవచ్చు. కేన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి రోగాలను నయం చేయడానికి ఎన్నడు ప్రయత్నించవద్దు. ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక రోగాన్నైనా పూర్తిగా నయం చేస్తానని ఎప్పుడు ఎవ్వరికీ హామీ ఇవ్వవద్దు.

మరీ తీవ్రమైన వ్యాధులు, పుట్టుకతోవచ్చే వ్యాధులు: వైరస్ వంటి వాటివల్ల వచ్చే వ్యాధులు తప్ప మిగతా వ్యాధులను ఎవరికి వారు వారి అంతరాత్మపై ఉండేపట్టు వల్ల తగ్గించుకోగలుగుతారు. అయితే హిప్నటిస్ట్ లాంటి వారు ఎదటుఇ వారు తాము చెప్పింది చెప్పినట్లు చేసుకోగలుగుతారు. అయితే నెగెటివ్ రేడియేషన్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో నిద్రించడం వల్ల లేదా దీర్ఘకాల రోగాల బారిన పడిన వారు తమ శరీరంపై పట్టు కోల్పోతారు.

మీరు చికిత్స చేయాలనుకున్న వ్యక్తి దూరంగా వేరే ప్రాంతంలో ఉన్నప్పుడు ఏం చేయాలి? రోగిని ఎక్కడైనా విశ్రాంతిగా కూర్చోమని లేదా పడుకోమని కోరండి. మీరు ఇచ్చే శక్తి ఆ వ్యక్తి శరీరంలో అనారోగ్యానికి గురైన అవయవానికి అందుతున్నట్లుగా ఊహించుకోమని చెప్పండి. ఏ వ్యాధని నిర్ధారించడానికి ప్రయత్నించకండి. మీ శరీరంలో వ్యాధికి గురైన అవయవం నయం అయిపోయినట్లు ఊహిస్తు రోజుకు రెండు నుంచి 3 నిముషాల సేపు ధ్యానం చేయండి. మీ మీ చేతులను ఆశీర్వదిస్తున్నట్లుగా ఉంచి రోగి పూర్తిగా కోలుకునే విధంగా అత్యధిక స్థాయిలో పాజిటివ్ ఎనర్జీని ప్రసారం చేస్తున్నట్లుగా ఊహించండి.

రోగి నుంచి ప్రతికూల శక్తిని తొలగించి సానుకూల శక్తి ప్రసారం చేయాలి. కొంతమంది వేరే వారికి శక్తి ఇవ్వడం వల్ల తమ శక్తి కోల్పోతామేమో అని అనుమాన పడుతుంటారు. అలా ఎప్పుడూ జరగదు.

అన్ని రకాలుగా ఎనర్జీని శరీరం లోపలకి పీల్చుకోవడం ద్వారా ఆ శక్తిని మరిన్ని రెట్లు పెంచి అలా పెంచుకున్న శక్తిని రోగులకు ప్రసారం చేయాలి. కేవలం ఎదుటి వారి వ్యాధులను నయం చేయాలన్న ఆలోచనే పాజిటివ్ ఎనర్జీని మరింతగా పెంచుతుంది. మీ వద్ద ఎనర్జైజర్ లేనట్లయితే పసుపు కొమ్ముతో ఈ పుస్తకంలో సూచించిన విధంగా నెగెటివ్ ఎనర్జీని తొలగించండి. ఒకవేళ ఏదైనా కురుపు లాంటిది, లేదా తేగడం, వాపు వంటివి సంభవించినా అదే పద్ధతి అవలంబించాలి. అయితే వైద్యుని అవసరం ఉంటే ఏ మాత్రం వెనకాడకుండా వైద్యం చేయించుకోవాలి. ఒకవేళ శస్త్ర చికిత్స జరిగిన తరువాత త్వరగా కోలుకోవడానికి ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులను ఉపయోగించవచ్చు.

ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరు అన్ని రకాల రోగాల నుంచి విముక్తి పొందగలరని నేను కచ్చితంగా హామీ ఏమీ ఇవ్వడం లేదు. మీ మీ ఏదైనా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు చికిత్స కొనసాగించండి. మీకు మీరుగా కాని, ఎదుటి వారికి గాని ఏదైనా వ్యాధి నయం చేయగలిగితే మాకు తెలియజేయండి. ఏమైనా వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు కాని, వాటిని రాకుండా నిరోధించడం మాత్రం సాధ్యం కాదు. ఒక్కొక్కసారి ఎటువంటి వైద్య పరీక్షలకు అంతుబట్టని వ్యాధులు సైతం కేవలం నెగెటివ్ ఆలోచనలను తొలగించడం ద్వారా నయం చేయవచ్చు.

దూరస్థ చికిత్స

దూరంగా ఉన్న వారికి చికిత్స చేయవలసి వస్తే వారి ఫోటోను కాని, చేతి రాతను లేదా వేలి ముద్రను దగ్గర ఉంచుకోవాలి. నెగెటివ్ ఆలోచనలన్నింటినీ తొలగించిన తరువాత ఎనర్జీతో నిండిన తెల్లటి రాతి పలకను ఫోటో లేదా ఏదైనా గుర్తుపై 30 నిముషాల సేపు ఉంచి ఆ తరువాత తొలగించాలి. అలాగే ఎవరైనా తెలిసిన వారైతే వారిని ఊహించుకుంటూ కూడా చేయవచ్చు. ఇదంతా కూడా నిస్వార్థ సేవలో భాగంగా చేయండి. అంతే కాని ఏవేవో అద్భుతమైన ఫలితాలను ఆశించవద్దు. నిస్వార్థంగా చేస్తే ఫలితాలు వాటంతట అవే వస్తాయి.

స్వీయ చికిత్స

పైన పేర్కొన్న పద్ధతుల ద్వారా స్వయం చికిత్స కూడా చేసుకోవచ్చు. అయితే ఆత్మ విశ్వాసం మాత్రం తప్పనిసరి.

సామూహిక వ్యాయామాలు

దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో కాని, సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి మీరు చికిత్స చేయాలనుకుంటే మీకు సహాయం చేసే వారిని సమీకరించండి.

(1) మీరు చికిత్స చేయాలనుకున్న వారిని నార్త్ సౌత్ మాగ్నెటిక్ యాక్సిస్‌పై మధ్యలో పడుకోమనండి.

(2) శవాసనంలో వారిని విశ్రాంతి తీసుకోమనండి.

(3) చికిత్స చేయాలనుకునే వారంతా చుట్టూ ఒకరి కుడి చేతిని మరొకరి ఎడమ చేతితో కలిపి చుట్టు కూర్చోండి.

(4) కళ్ళు మూసుకుని మౌనంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటూ రోగులకు 5 నిముషాల సేపు ఎనర్జీ ఇవ్వాలి.

(5) అలాగే అందరూ పూర్తిగా కోలుకుంటున్నట్లు గట్టిగా సంకల్పించాలి.

(6) చేతులు వదిలేయాలి.

(7) అరచేతులు రోగుల వైపు చూపుతూ కొంత మేరకు పైకి ఎత్తాలి.

(8) సహస్రార చక్రం నుంచి యూనివర్సల్ ఎనర్జీ లోపలకి గ్రహిస్తూ 5 నిముషాల పాటు చేయండి.

దుష్ప్రభావాలు

ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న విధానాలను 15 వేల మంది కంటే ఎక్కువ మందిపై ఉపయోగించాం. ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు కలగలేదు. ఒకసారి మాత్రం ఒక చిన్న పిల్ల విషయంలో ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులు వాడిన తరువాత జ్వరం పెరిగినట్లో, మొదట చెప్పిన ఆ పిల్ల తండ్రి ఆ తరువాత తమకు వైద్యుడు ఇచ్చిన మందుల వల్లే జరిగిందని, ఎనర్జైజర్‌ను తప్పు పట్టినందుకు క్షమించమని కోరాడు. నెగెటివ్ ఆలోచనల వల్ల తప్పితే ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న పద్ధతులు అవలంబించిన వల్ల దుష్ప్రభావాలేవీ జరగలేదు.

వ్యాధి తిరగబెట్టకుండా నివారించడం ఎలా?

ఈ పుస్తకంలో సూచనలను తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ, వాటిపై పూర్తి నమ్మకం కలిగి ఉంటే వ్యాధులు తిరగబెట్టే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. అలాగే కొత్త వ్యాధులు రాకుండాకూడా చూసుకునే వాలుంటుంది. అయితే ముందుగా వ్యాధికి గల కారణాలు తెలుసుకుని వాటిని తొలగించుకోవడం ముఖ్యం. శరీరంలో ఏదైనా మార్పు సంభవించినప్పుడు లేదా ఎక్కడైనా నొప్పి లాంటిది వచ్చినప్పుడు ముందుగా వ్యతిరేక ఆలోచనలు, భావనలన్నింటినీ తొలగించి సానుకూల శక్తి ప్రసారం చేయాలి. ఎనర్జైజర్‌ను నొప్పి ఉన్న ప్రాంతలో 10 నుంచి 15 నిముషాల సేపు ఉంచి నొప్పి తగ్గుతుందేమో చూడండి. తగ్గకపోతే వైద్యుడిని

సంప్రదించండి. స్వయం చికిత్స చేసుకోగలశక్తి శరీరానికి ఉంటుంది. అన్ని రకాలుగా ప్రయత్నించిన తరువాత కూడా వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టకపోతే అప్పుడు పడుకునే స్థానాన్ని మార్చండి.

మీరు ఇండియాలోనే ఉన్నట్లయితే మీ ఫోటోను కాని, చేతి రాతను కాని ఈ కింది విరాలతో మాకు పంపండి.

(1) వైద్యులు నిర్ధారించిన వ్యాధి ఏమిటి?

(2) ఎంత కాలంగా మీరు ఆ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు?

(3) మందులు వాడుతున్నారా?

(4) ఈ పుస్తకంలో నయం చేయడానికి సాధ్యం కాని వ్యాధుల జాబితాలో మీ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే మాకు రాయవద్దు.

(5) ఒకవేళ మీకు సంక్రమించిన వ్యాధికి గల కారణాలు చిన్నవే అయితే ఈ పుస్తకంలో సూచించిన పద్ధతుల ద్వారా చికిత్స చేసుకోవచ్చు.

(6) ప్రతి ఒక్క వ్యాధి ఈ పుస్తకంలో సూచించిన పద్ధతుల ద్వారా నయం కాకపోవచ్చు.

(7) కొన్ని వ్యాధులకు ఒత్తిడి మూల కారణం. కాబట్టి ముందుగా దానిని తొలగించుకోండి. ఉత్తమమైన చికిత్స విశ్రాంతి.

మరికొన్ని పద్ధతులు

(1) దెబ్బలు, ఫ్రాక్చర్లు వంటి వాటిపై పాజిటివ్ ఎనర్జీని ప్రసరించి పరీక్షించండి. ఎనర్జైజర్‌ను గాయంపై ఉంచి చికిత్స ఎంత త్వరితంగా జరుగుతుందో గమనించండి.

(2) ఎటువంటి రోగాన్నైనా తిప్పి కొట్టగల అద్భుతమైన శక్తి మీ శరీరానికి ఉంది. అవసరమైన యాంటీ బాడీలు, ఎంజైములను శరీరం ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

(3) కొన్ని వ్యాధులకు క్రిములు కారణం అయినప్పటికీ చాలా వరకు వ్యాధులకు ఎన్ఐఆర్ కారణం కావచ్చు.

(4) అలాగే ఏదైనా వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు ఆ వ్యక్తికి గల ఆశావహమైన వైఖరి, ఆత్మ విశ్వాసం ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి.

(5) రోగికి చికిత్సా సమయంలో చూపే శ్రద్ధ, వాత్సల్యం కూడా ప్రముఖంగా పని చేస్తాయి.

(6) చికిత్స బాగా పని చేస్తుందని, వ్యాధి తగ్గిపోతుందన్న నమ్మకం రోగికి ఉండడంతోపాటు రోగి త్వరగా కోలుకోవాలని బంధువులు కోరుకోవడం వల్ల కూడా చికిత్స త్వరగా జరుగుతుంది.

(7) వ్యాధి తగ్గు ముఖం పట్టినప్పటికీ వైద్యుడు సూచించే వరకు మందుల వాడకాన్ని ఆపకూడదు.

(8) శరీరంలో ఎటువంటి వ్యాధికి అయినా సరే ప్రతికూల శక్తిని తొలగించి సానుకూల శక్తి అందించడం ద్వారా ఉపశమనం కలిగించవచ్చు.

కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న 15 వేల మందికి పైగా వ్యక్తులపై పరీక్షలు జరిపిన తరువాత తెలిసిందేమిటంటే ఏ చికిత్సకైనా మూలకారణం ఆలోచన, శక్తి మాత్రమేనని. నాకు తెలిసినంత వరకు 75 నుంచి 80 శాతం రోగాలు కేవలం నెగెటివ్ రేడియేషన్స్ వల్ల మాత్రమేనని తేలింది. ఇతరుల లేదా సొంత చెడు ఆలోచనల కారణంగా 25 నుంచి 30 శాతం మంది దీర్ఘకాలిక రోగల భారిన పడుతున్నారు. ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగాల వల్ల 10 నుంచి 15 శాతం మందికి దీర్ఘకాలిక రోగాలు సంక్రమిస్తున్నాయి. కాబట్టి ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక రోగానికైనా ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు ప్రతికూల శక్తే కారణమని నిశ్శందేహంగా రుజువైంది. అటువంటి సమస్యలను అధిగమించటానికి సానుకూల ఆలోచనలు మరియు సానుకూల శక్తిని ఉపయోగించాలి. అలోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం మొదలైన మందులకు, అన్ని ఆహార పదార్థాలు, మూలికలు, నీరు, వీటన్నిటికీ కూడా సానుకూల శక్తి ఉంది. అయితే వాటిలో కొన్నింటికి ప్రతికూల శక్తి కూడా ఉంది. ప్రాణ చికిత్స, రేకి వంటి చిక్సితలలో సానుకూల ఆలోచనలనే శక్తిగా ఉపయోగిస్తారు.

శక్తి చికిత్స

చికిత్సకు విశ్వ శక్తిని ఉపయోగించడమే శక్తి చికిత్స. అన్ని జీవరాసులకు తమంతటతామే చికిత్స చేసుకునే శక్తి వంటిది. శీత్రజ్ఞుల సిద్ధాంతాలని కూడ రశాయన మరియు యాంత్రిక జీవన విధానంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. పదవి విరమణ తరువాత నేను ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా పద్ధతులపై జరిగిన ఒక సదస్సుకు హాజరయ్యారు. అక్కడ 27 మంది ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సకులు తమ ఎటువంటి వ్యాధినైనా నయం చేయగలమని చెప్పారు. ఒకే వ్యాధిని ఇన్ని పద్ధతులలో నయం చేయ వచ్చంటే అందుకు ఉమ్మడి కారణం ఏదో ఉంటుందని నేను ఊహించాను. కొన్ని నెలల తరువాత శక్తులను అధ్యయనం చేసే రంగంలోకి ప్రవేశించాను. ఫలితంగా ఈ కింది శక్తులను నేను పొందాను.

1. శంకరా చార్య వంటి సాధువుల వద్ద ఉండే అంత శక్తితో ప్రజలను శక్తివంతులను చేయగలుగుతాను. సహస్రార చక్రాన్ని నాలుగు అడుగుల వరకు, వారి ఆరాను 18 నుంచి 20 అడుగుల వరకు వారి జీవితాంతం శాశ్వతంగా ఉండే విధంగా పెంచగలను.
2. ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక రోగాన్నైనా కారణాలను కనుగొని వాటిని తొలగించగలను.
3. చాలా వరకు రోగాలను ఆ రోగాలకు గల కారణాలను తొలగించడం ద్వారా ఎటువంటి మందులు వాడకుండానే తగ్గించగలను.
4. ప్రజలు, ప్రాంతాలు, ఆలయాల వంటి చోట వైటల్ ఎనర్జీ స్థాయిని కొలబగలను.
5. ప్రజలు ఆధ్యాత్మిక శక్తి స్థాయిని కొలవగలను.
6. కేవలం ప్రజలకు చికిత్స చేయడానికి ఎక్స్ట్రాసెన్సరీ పర్‌సెప్షన్ మరియు దివ్య దృష్టి శక్తులను నేను పొందాను.

7. శక్తి, రేడియేషన్ గురించి, జీవరాసులు, వస్తువులపై వాటి ప్రభావం గురించి నేను ఇంకా విస్తృతంగా అధ్యయనం చేస్తున్నాను.

శక్తి అంటే ఏమిటి? అదర్వ వేదంలో ఉపనిషత్తులలోను చెప్పినట్లుగా శక్తి అంగే ప్రాణశక్తి లేదా వైటల్ ఎనర్జీ. శక్తి అంటే ప్రకృతిలోని బలమైన లేదా బలమీన లేదా విద్యుదయస్కాంత శక్తి కాదు. ఈ సిద్ధాంతాన్ని రుజువు చేయడానికి శాస్త్రవేత్తలు చాలా పరిశోధన జరపాలి.

చికిత్స అంటే ఏమిటి? మందులు లేకుండా రోగాన్ని నయం చేసే విధానంతో ఆరోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించడం లేదా పరిరక్షించడం.

నేను 60కి పైగా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి అధ్యయనం చేశాను. ఏ చికిత్సకైనా ఆలోచనే పనిచేస్తుందని నేను గ్రహించాను. అన్ని చికిత్సలు కూడా రోగాన్ని కాని రోగ లక్షణాలను కాని నయం చేస్తాయి కాని రోగ కారణాలను మాత్రం నయం చేయలేవు. అల్లోపతి విషయానికి వస్తే, 40కిపైగా దీర్ఘకాలిక రోగాలను శాశ్వతంగా నయం చేయవలేవు. అల్లోపతి విషయానికివస్తే 40కి పైగా దీర్ఘకాలిక రోగాలను శాశ్వతంగా నయం చేయలేవు. ఆ రోగాల వల్ల కలిగే బాధలకు ఉపశమనం కల్పించిరోగిని చివరి రోజు వరకు జీవించి ఉండేలా చేయగలదు. ఎందుకంటే రోగానికి గల కారణాలను అవి తొలగించలేదు. పూర్వ కాలంలో రుషులు నిత్యం అగ్నిహోత్రాలు, యజ్ఞాలు చేస్తూ ఉండడం వల్ల వారు అత్యధిక స్థాయిల్లో సానుకుల శక్తి సమకూర్చుకునే వారు కాని ఇప్పుడు సాధ్యం కాదు.

ఇక ఆదిశ వర, శ్రీకృష్ణ చైతన్య వంటి వారు పుట్టుకతోనే పుట్టిన స్థానాన్ని బట్టి తల్లిదండ్రుల ద్వారా అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తి పొందారు. ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించుకోవడానికి వారిజన్మ స్థానాలైన కలాడి, మాయాపురిలను సందర్శించాను. వేద కాలంలో మానవ రూపంలో ఉన్న దేవుళ్ళెవరూ లేరు. రుషులను ఆజ్ఞాపించే వారు ఎవరు లేరు. అత్యున్నత సానుకూల శక్తి ద్వారా వారు వేదాలను సృష్టించారు. కాబట్టి ఎక్కడైనా ఉచితంగా లభ్యం అయ్యే సానుకుల శక్తి ద్వారా వివిధ రోగాలకు మూల కారణమైన ప్రతికుల శక్తిని తొలగించవచ్చని నేను భావించాను.

రోగాలు ఎందుకు వస్తాయి? శరీరంలో శక్తి సమతుల్యత లోపించినప్పుడు రోగాలు వస్తాయి. ఇందుకు అంతరంగిక లేదా బహిరంగ కారణాలు ఏవైనా కావచ్చు. శరీరంలోని ఏదైనా సభాగం ప్రతికుల శక్తి కారణంగా అనారోగ్యానికి గురవుతుంది. శరీరంలో శక్తి సమతుల్యతను కాపాడినట్లయితే వ్యాధి నయం అవుతుంది. ఏ వ్యాధి అయినా ఎలా నయం అవుతుంది? ఏ వ్యాధి అయినా నయం చేయడానికి నాకు తెలిసనంత వరకు 26కు పైగా చికిత్సా పద్ధతులు ఉన్నాయి.

ఆహార నియమాలు

ఉదయం - ప్రతిరోజు

నిమ్మ రసం

లేదా

నిమ్మ రసం + తేనె

లేదా

ఏదైనా పండ్లు లేక కూరగాయల రసం

2. అల్పాహారం - ఉదయం 8 గంటలకు - వారానికి రెండు ఇడ్లీలు - (2 రోజులు)

లేదా

గోధుమ ఉప్మా - (2 రోజులు)

లేదా

పెసరట్టు - ఒకటి (2 రోజులు)

గోధుమ బ్రెడ్ రెండు ముక్కలు - 1 రోజు

3. లంచ్ మధ్యాహ్నం 12.30 - 1.00 గంటల మధ్య

1. అన్నం లేదా పుల్కాలు

2. ఉడక బెట్టిన కూరగాయలు (అన్ని రకాల కూరగాయాలు, 3, 4 లేదా 5 రకాలు కలిపినవి)

ఆవాలు, మెంతి, జీలకర్ర, పొట్టు మినపప్పు, పొట్టు శెనగపప్పు, అల్లం, వెల్లుల్లి, పసుపు,ధనియాలు, కొత్తిమీర, మిరియాలు,

లవంగాలు, ఏలకులు, ఇంకా ఇతర మసాలా దినుసులు ఏవైనా చేర్చుకోవచ్చు.

పప్పులు	ఆకు కూరలు
1. మినపప్పు	1. పాలకూర
2. పెసరపప్పు	2. తోట కూర
3. శెనగపప్పు	3. మెంతి కూర
4. శెనగలు	4. బచ్చలి కూర
5. రాజ్మా	
6. మజ్జిగ/పెరుగు - 100 - 150 గ్రాములు	

7. సలాడ్

ఎ) ఉల్లిపాయ, టొమాటొ, దోసకాయ, క్యారట్, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి, పచ్చిగా తినగల ఏదైనా కూరగాయ, ఒక్కొక్కటి రెండు లేదా అంతేకంటే ఎక్కువ ముక్కలు.

బి) పెసలు, శెనగలు, కాబూలీ శెనగలు, రాజ్మా వంటి మొలకెత్తిన ధాన్యాలు 10 నుంచి 20 గ్రాములు ప్రతిరోజు.

8. సాయంత్రం 4.30 గంటలకు ప్రతిరోజు

రాగి మాల్ట్

లేదా

బార్లీ

లేదా

కొబ్బరి నీళ్ళు లేదా ఏదైనా పళ్ళ రసం

లేదా ఏదైనా కాయగూర రసం

9. డిన్నర్ రాత్రి 8 గంటలకు

1) రెండు పుల్కాలు (పొట్టు తియ్యని గోధుమలు)

2) మినపప్పు, పెసర పప్పు, శెనగ పప్పు వంటి పొట్టుతో కూడినది ఏదైనా

3) సలాడ్ (తొక్కలతో సహా) లంచ్‌లో మాదిరిగానే

4) మజ్జిగ/పెరుగు (వెన్న తీసేసినది)

100/150 గ్రామాలు

5) శక్తితో నింపిన నీళ్లు – కాసిని

6) రోజుకు 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీళ్ళు

ఇది కేవలం మార్గదర్శకంగా నిర్దేశించినది మాత్రమే. ఈ కింద పేర్కొన్న అంశాల ఆధారంగా మీకు తగినట్లుగా మీ ఆహార నియమావళిని రూపొందించుకోవచ్చు.

ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండాలి. ఉప్పు, పంచదార, నూనె, మిరపకాయలు తక్కువగా ఉండాలి.

పచ్చి కూరగాయలు, సలాడ్లు, పళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

పొట్టుతో ఉన్న గోధుమ పిండి వాడాలి.

పాలిష్ చేయని బియ్యాన్ని వాడాలి.

పప్పు ధాన్యాలు వేటినైనా పొట్టుతోపాటు వాడాలి.

తొక్క తీయకుండా తినలేని పళ్ళు, కూరగాయాలు తప్ప తినగలిగిన వాటిని తొక్కులతో తినడం ఉత్తమం.

పల్లీలు, బాదం, పిస్తా వంటి వాటిని తొక్కతోపాటు పచ్చివి తినండి.

సూచించిన దాని కంటే సరిపడినంత ఫైబర్‌ను ఇవి శరీరానికి అందిస్తాయి. మల విసర్జన సులభంగా జరగడానికి ఇవి దోహదపడతాయి.

వివిధ ప్రాంతాలలో, వివిధ కాలాలలో ఎక్కడ ఏవి అందుబాటులో ఉంటాయో నిర్దిష్టంగా చెప్పలేం కాబట్టి ఇంతకంటే పూర్తి వివరాలు ఇవ్వడం సాధ్యం కాదు.

హెర్బల్ టీ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి?

1.	ధనియాలు	100 గ్రాములు
2.	జీలకర్ర	100 గ్రాములు
3.	సొంపు	100 గ్రాములు
4.	అల్లం	20 గ్రాములు
5.	లవంగాలు	5 గ్రాములు
6.	మిరియాలు	5 గ్రాములు
7.	దాల్చిన చెక్క	5 గ్రాములు
8.	జాజికాయ	5 గ్రాములు
9.	జాపత్రి	5 గ్రాములు
10.	వాము	5 గ్రాములు
11.	మెంతులు	5 గ్రాములు
12.	పిప్పళ్ళు	5 గ్రాములు
13.	ఏలకులు (తొక్కు తీసినవి)	5 గ్రాములు

వీటన్నింటినీ మిక్సీలో వేసి మెత్తగా నూరాలి. ఒకటిన్నర కప్పు వీటిలో అరచెంచా పొడి వేసి 5 నిముషాల సేపు మరిగించాలి. ఆ తరువాత వడపోయాలి. వేడి పాలను అందులో కలపాలి. కావాలంటే పంచదార కలుపుకోవచ్చు.

మీకు కావలసిన మోతాదును బట్టి పొడి వాడకోవచ్చు.

నిద్ర

మానవ శరీరం విశ్రాంతి పొందడానికి నిద్ర అవసరం. అనేక జంతువులకు కూడా నిద్ర అవసరం. రోజులో మనం పని చేస్తున్నప్పుడు దాదాపు 500 మిలియన్ల కణాలు నష్టపోతాం. రాత్రి నిద్రపోయినప్పుడు శరీరం వాటిని భర్తీ చేసుకుంటుంది. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు కేవలం నిద్రవల్లే సమర్థవంతంగా పని చేయగలుగుతాయి.

మానవ జీవితం తొలిదశలో రాత్రిపూట విద్యుత్ ఉండేదికాదు. చీకటిలో ఏ పనీ చేయడం సాధ్యం కాదు కాబట్టి వారు రాత్రంతా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకునే వారు. శరీరాన్ని సాధారణ స్థాయికి తీసుకు రావడానికి ప్రతి ఒక్కరికి 7 నుంచి 8 గంటల నిద్ర అవసరం అవుతుంది. వెన్ను ముకపై ఒత్తిడి కలగకుండా పడుకోవాలి. బోర్లా పడుకోవడం వల్ల వెన్ను నొప్పి వస్తుంది. తక్కువ వెలుతురు, మంచిగాలి, ఉన్న చోట పడుకోవాలి. అసలు వెలతురు లేకుండా పడుకోగలిగితే ఉత్తమం. వెలుతురు మనిషిని మేలుకునేలా చేస్తుంది. ఎట్టి పరిస్థితిలోను రోజుకు 7 గంటల కంటే తక్కువ సమయం నిద్ర పోవద్దు. అవసరమైతే రెండు, మూడు విడతలుగా పడుకోవచ్చు. ఒకరోజు ఎప్పుడైనా సరైన నిద్రపోకపోతే మరుసటి దినాలలో భర్తీ చేసుకోవచ్చు. రోజల తరబడి నిద్ర లేకుండా గడపవద్దు. కొంతమంది రాత్రిపూట కొన్ని గంటల పాటు నిద్రపోరు. అటువంటప్పుడు విశ్రాంతిగా పడుకుని ఉన్నా సరిపోతుంది.

కేన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్

దీర్ఘ రోగాల బారిన పడిన వారితో పోల్చి చూస్తే కేన్సర్, ఎయిడ్స్ రోగాల బారిన పడిన వారిలో ప్రతికూల భావాల స్థాయి అత్యధికంగా ఉన్నట్లు వారిని పరిశీలించినప్పుడు తెలిసింది. దీర్ఘకాలిక రోగాల బారిన పడిన రోగులలో శక్తి స్థాయిలు 4000 నుంచి 6000 యూనిట్ల వరకు ఉండగా కేన్సర్ రోగులలో 8000 నుంచి 12000 వరకు, ఎయిడ్స్ రోగులలో 12000 కంటే ఎక్కువ ఉన్నాయి.

సాధారణంగా ఇటువంటి రోగులను నయం చేయడానికి ప్రయత్నించకండి. మీ పద్ధతులు పూర్తిగా సహాయ పడకపోవచ్చునని వారికి చెప్పండి.

1. వారు పడుకునే చోటును మార్చుకోమని చెప్పండి.
2. వారి విరుద్ధ భావాలన్నింటినీ తొలగించండి.
3. ఎనర్జైజర్‌ను వారు 35 నుంచి 40 నిమిషాల సేపు చేతులతో పట్టుకోవడం ద్వారా వారి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు.
4. వారి బాధ ఉపశమనానికి పై పద్ధతులు పని చేస్తాయి.
5. ఒకవేళ వారిలో మెరుగుదల కనిపించకపోతే వారు విపరీతమైన ఒత్తిడికి కాని, విపరీతమైన ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు కాని గురయ్యేరేమో తెలుసుకోండి.
6. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనలను తప్పకుండా పాటించమని చెప్పండి.
7. అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా అప్పటి వరకు వేసుకుంటున్న మందులను తప్పని సరిగా కొనసాగించాలని, వైద్యుని సలహా లేకుండా మందులు వాడడం ఆపవద్దని చెప్పండి.
8. ధ్యానం, యోగ నిద్రను అభ్యాసం చేయమని చెప్పండి.
9. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన విషయం వారు తాము జీవించాలని గట్టిగా కోరుకోవడం

10. వారి పట్ల వారికి నమ్మకం ఉండాలి. ఈ రోగం నయం అయిపోతుందని, తామే తమ రోగాన్ని తగ్గించుకుంటామని వారు విశ్వసించాలి.
11. ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్నట్లుగా అనుబంధ పోషకాహారాలను తీసుకోవాలి.
12. ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న అంశాలపై నమ్మకం ఉండాలి.
13. తాము నమ్మకం ఉన్న దేవుడికి పూర్తిగా లొంగిపోవాలి.

కేన్సర్, లేదా ఎయిడ్స్ రోగులకు స్వచ్ఛందంగా నయం చేయడానికి ముందుకు రావద్దు. ఒకవేళ వారంతట వారుగా వచ్చి మిమ్మల్ని కోరితే అప్పుడు చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించండి. వారి బాధ ఉపశమనానికి మీరు సహాయపడవచ్చు. కేన్సర్‌కు కారణమైన రసాయనాలు, అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ లేదా నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ వల్ల కణం సహజ గుణం మారిపోతూ ఉంటుంది. ఇలా మారిపోయినప్పుడు శరీరం సహజంగా జరిపే ప్రక్రియకు ఆ కణం ప్రతిస్పందించదు.

సంగీతం మరియు నృత్యం

పెళ్ళిళ్ళు, శుభ కార్యాలు, వ్రతాలు, ప్రత్యేకించి గుళ్ళలో పూజాలు నిర్వహించేటప్పుడు క్లారినెట్, షెహనాయ్, నాదస్వరం వంటి సంగీత వాయిద్యాలకు ఉపయోగించడం ఆయా కార్యక్రమాలు జరిగే ప్రాంతాలలో సానుకూల శక్తిని నింపడానికే. ఇటువంటి సంగీతం వల్ల పలు కార్యక్రమాలు జరిగే చోట ఏదైనా ప్రతికూల శక్తి ఉన్నా అది తటస్థీకరింపబడి కొంత సానుకూల శక్తి నిండిపోతుంది. దీంతో అక్కడ కూర్చున్న వారిపై కూడా మంచి ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా వారు సానుకూల దృక్పథంతో ఆలోచించగలుగుతారు. ప్రతికూలంగా ఆలోచించేవారు కూడా ఈ సంగీతం వల్ల మారక తప్పదు. ఒకవేళ వారు ఇంకా ప్రతికూలంగా ఆలోచించినా కూడా ఆ ప్రభావం చాలా కొద్దిగా ఉంటుంది.

అయితే ఆధునాతన వాయిద్య పరికరాల వల్ల అంతగా సానుకూలశక్తి ఉత్పన్నం కావడం లేదు. అందుకే పాతతరం వారు శుభకార్యాలలో షెహనాయ్ సంగీతానికే ఎక్కువగా ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. సంగీతం సభికులకు, కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న వారికి ఎంతో ఆహ్లాదం కలిగిస్తుంది.

సహజంగా ఏదైనా శాస్త్రీయ సంగీతం, వాయిద్య, లేదా గాత్ర సంగీతం వివిధ స్థాయిలలో సానుకూల శక్తిని ప్రసరిస్తుంది. తన సంగీతం అనేక రోగాలను నయం చేస్తుందని మైసూరు పీఠాధిపతి గణపతి సచ్చిదానంద స్వామి చెబుతుంటారు. నేను ఆయన సంగీతాన్ని విని గమనించాను. గతంలో ఆయన పాటల వల్ల సానుకూల శక్తి ఉత్పన్నం అయేది. అయితే ఆ తరువాత పియానో బాక్స్ లాంటి ఒక పరికరాన్ని ఆయన వాడడం మొదలు పెట్టినప్పటి నుంచి ప్రతికూల శక్తి అంతా వ్యాపిస్తోంది. ఆ పరికరం వాడినంత సేపు ప్రతికూల శక్తి, ఆ పరికరం వాడడం ఆపగానే సానుకూలశక్తి ఉత్పన్నం అవుతుండడాన్ని నేను గమనించాను. ఆయన నిర్వహించిన చాలా కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న తరువాతే ఈ విషయం నిర్ధారణ అయింది.

పద్మశ్రీ శోభానాయుడు మరియు కేంద్ర మాజీ మంత్రి గిరిధర్ గొమాంగో

పద్మశ్రీ శోభానాయుడు కార్యక్రమాలు కొన్నింటిలో నేను పాల్గొన్నారు. ఆమె తన బృందంతో కలిసి నిర్వహించిన చందాలిక నృత్య నాటిక వల్ల ఆ కార్యక్రమం జరుగుతున్న హాలులోను, హాలులో కూర్చున్న వారి పట్ల అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూలశక్తి ప్రసారం అయింది. అయితే ఈ కార్యక్రమం మొదలు పెట్టడానికి ముందు, ఈ కార్యక్రమం అయిపోయిన తరువాత హాలులో ప్రతికూల శక్తి నిండి ఉంది.

అలాగే గొమాంగో ఆహ్వానం మేరకు ఒరిస్సాలో అనేక కార్యక్రమాలలో నేను పాల్గొన్నాను. అప్పుడు కూడా అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తి ఉత్పన్నం అయింది. అలాగే శోభానాయుడు కార్యక్రమాల లాగే ఆ శక్తి ఎంతో సేపు నిలవలేదు.

ఆహ్లాదకరమైన సంగీతం అందించే ఏ వాయిద్యం అయినా సానుకూల శక్తి ప్రసరిస్తుంది. అటువంటి సంగీతం వినేవారు ఆనంద భరితులవుతారు. గాత్ర సంగీతం కూడా సానుకూల శక్తి అందిస్తుంది. అయితే కొన్ని రోగాలు మాత్రం ప్రతికూల శక్తినిస్తాయి.

కీ బోర్డు సంగీతం మాత్రం ప్రతికూల శక్తి ప్రసారం చేస్తోంది. అలా ఎందుకు జరుగుతుందో నేను కూడా కనుక్కోవాలి. బహుశా విద్యుత్ సంబంధమైనది కావడం చేత అలా జరుగుతుందేమో. విచిత్రం ఏమిటంటే అత్యధిక పరిమాణంలో సానుకూలశక్తి ప్రసారం చేసే సంగీత సాధనాలతో కలిపి కీబోర్డు వాయిద్యాన్ని వాడినా సానుకూల శక్తి స్థాయి శూన్యంగా ఉంటుంది.

పాప్, రాక్ సంగీతం ఏదైనా అత్యధిక స్థాయిలో ప్రతికూలశక్తిని ప్రసారం చేస్తుంది. అందుకే ఐదుగురు ప్రముఖ రాక్ సంగీత కళాకారులలో నలుగురు మరణించారు. మరొకరు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.

నృత్యం: జానపద, గిరిజన, భరత నాట్యం, కూచిపూడి, ఒరిస్సీ ఏరకమైన నృత్యం అయినా సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేస్తోంది. ఎందుకు? నాకు కూడా తెలియదు. పరిశోధించాలి.

ఇక సంగీత వాయిద్యాల సమ్మేళనంతో చేసే నృత్యం అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. గిరిధర్ గొమాంగో తన బృందంతో నిర్వహించిన అనేక కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నప్పుడు ఈ విషయం వెల్లడి అయింది. గోమాంగో, శోభనాయుడు కార్యక్రమాలలో విడుదల అయినంతగా సానుకుల శక్తి నా పరిశోధనలో మరెక్కడా నాకు కనిపించలేదు. వాటి కార్యక్రమాలలో విడుదలైన సానుకుల శక్తిస్థాయి పరిమాణాలను నేను వివరించాను.

శక్తి స్థాయిలు	ఆడిటోరియంలో	రాధాకృష్ణమూర్తి ప్రసాద్‌రావు	
కార్యక్రమం ప్రారంభం కావడానికి ముందు	-35,000	+12	+270
మొదటి పాట తరువాత	+15,000	+30	+400
మొదటి దశ నృత్యం	+1,00,000	+1500	+3,000
రెండవ దశ	+2,00,000	+2000	+4000
మూడవ దశ	+5,00,000	+2500	+5000
నాలుగవ దశ	+10,00,000	+3000	+6000
ఐదవ దశ	+12,00,000	+4000	+7000
అరవ దశ (ఏడుపు దృశ్యం)	+10,50,000	+3500	+6500
ఏడవ దశ	+16,00,000	+6000	+9000
ఎనిమిదవ దశ		+20,00,000	+7000
+10.000			
తొమ్మిదవ దశ		+26,00,000	+9000
+10,000			
పదవ దశ	+35,00,000	+12,500	+15,000
పదకొండవ దశ (దయ్యాల నృత్యం దృశ్యం)	+17,00,000	+6000	+9000
పన్నెండవ దృశ్యం	+27,00,000	+9000	+12000

నృత్య నాటికలో చాలా వరకు సానుకూల శక్తి ఉత్పన్నం అయినప్పటికీ ఏడుపు, దయ్యాల నృత్యం దృశ్యాల సమయంలో ఉన్నత స్థాయిలో ప్రతికూల శక్తి నిండి పోయింది.

కటక్‌లోని సాహిద్ భవన్‌లో 8-1-96న ఉత్కళ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్, ప్రజాతంత్ర నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో డాక్టర్ గిరిధర్ గొమాంగో, ఆయన బృందం చేసిన నృత్యం సందర్భంగా కొలిచిన శక్తి స్థాయిల వివరాలు

	ఆడిటోరియం	ఎక్స్ అనే వ్యక్తి	శక్తి స్థాయి వై అనే వ్యక్తి
కార్యక్రమం ప్రారంభం కావడానికి ముందు	+50	+10	+30

పాడిన తరువాత	+300	+30	+50
ప్రార్థన తరువాత	+12000	+280	+300
జాతీయం గీతం	+2000	+360	+380
పాట, నృత్యం తొలిదశ			
(డాక్టర్ గొమాంగో సోలో)			
రెండవ దశ	+3400	+450	+480
మూడవ పాట	+4400	+570	+600
(గోరి, కాలి, మోతి)	+6000	+770	+800
నాలుగవ దశ			
5వ పాట/నృత్యం	+7000	+870	+900
6వ దశ	+8800	+980	+1000
7వ దశ	+11,500	+1170	+1200
8వ దశ			
– ఉజ్వల్ బెనర్జీ			
– అనంత్ మియాగ్రా	+5,00,000	+2200	+2500
డాక్టర్ గొమాంగో			

ఈ కార్యక్రమం సందర్భంగా వేదికపై సానుకుల శక్తి నిండి ఉంది.

9వ దశ	+9,20,000	+3000	+3300
10వ దశ	+13,20,000	+4700	+5000
11వ దశ	+16,00,000	+6000	+6200
12వ దశ (పాట)	+21,00,000	+7700	+8000
13వ దశ	+26,00,000	+10,000	+10,200
14వ దశ	+31,00,000	+12,900	+13,200

కార్యక్రమం ముగిసే సమయానికి

ఆడిటోరియంలో శక్తి స్థాయిలు

మిస్ ఎక్స్ (22ఏళ్ళు)	+31,00,000
మిస్టర్ వై (65 ఏళ్ళు)	+12,900
	+12,200

వివిధ స్థాయిలలో సానుకుల శక్తుల హెచ్చు తగ్గులకు గమనించగలరు.

అలవాట్లు

మీరు పదవీ విరమణ చేసే సమయానికి ఏదో ఒక అలవాటును వ్యాపకంగా పెట్టుకోండి. మీరు ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు కూడా మంచి అలవాట్ల వల్ల ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఇక్కడ కొన్ని అలవాట్ల జాబితాను ఇస్తున్నాను. అందులో మీకు నచ్చిన వాటిని హాబీలుగా మార్చుకుని అభ్యాసం చేయండి. ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడే కాక పదవీ విరమణ తరువాత ఆ అలవాట్లు మీకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి.

సంగీతం

పుస్తకాలు చదవడం

పుస్తకాలు రాయడం లేదా కథలు

నృత్యం

పెయింటింగ్

చిత్రకళ

గార్డెనింగ్

సింగింగ్

వివిధ రకాల వస్తువులు సేకరించడం

సామాజిక సేవ

ఉడ్ వర్కింగ్ (కార్పెంట్రి)

ఏదైనా వ్యాపారం

పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పడం

పవిత్ర స్థలాలను దర్శించడం

చేయగలిగిన స్థాయిలో ఇతరులకు సహాయ పడడం

ఇవి కేవలం కొన్నిసూచలను మాత్రమే. మీ అభిరుచులు, సమయం, ఆర్థిక స్థితి, సదుపాయాలు, లభ్యతకు తగినట్లుగా మీరు మీ అలవాట్లను మలచుకోండి.

నవ్వు మరియు చిరునవ్వు

మీరు బిగ్గరగా నవ్వినప్పుడు భౌతికంగా, హార్మోన్ల పరంగా ఉన్నతస్థాయిలో ప్రభావాలు చూపుతాయి.

నవ్వడం అనేది సాధారణంగా రెండు రకాలు

ఎ) పెద్దగా ధ్వని చేయకుండా నవ్వడం

బి) 'హ' 'హ' అని బిగ్గరగా శబ్దం చేస్తూ నవ్వడం

మీకు ఎప్పుడైనా అలసటగా, ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు కూర్చునో, నిలుచునో నవ్వండి. ఒకవేళ మీరు

కార్యాలయంలో ఉంటే ఎదుటి వారికి ఇబ్బంది కలగకుండా 2 నుంచి 3 నిముషాల సేపు హాయిగా చిన్నగా నవ్వుకోండి. మీ అలసట అంతా మటుమాయం అవుతుంది. ఇంట్లో కూడా రోజుకు వీలును బట్టి 2 లేక 3 సార్లు హాయిగా నవ్వుకోండి. మీ కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి 5 నిముషాల సేపు నవ్వును అభ్యాసం చేయండి. ఒక వేళ అలా అందరితో కలిసి చేయడం కుదరకపోతే ఇంట్లోనే ఒక గదిలో తలుపు వేసుకుని నవ్వుని అభ్యాసం చేయండి.

లారల్ అండ్ హార్డీ, చార్లీ చాప్లిన్ వంటి హాస్య రస భరితమైన చిత్రాలను చూడండి. ఫైటింగ్ ఉన్న సినిమాలు చూడకండి. మీరు ఏ సినిమా చూసినా నవ్వుకునేలాగా, ఆనందంగా గడిపేలాగా ఉండాలి తప్ప ఏడుపు, విచారం, విపరీతమైన ఆతృత కలిగేదిగా ఉండకూడదు.

ఎప్పుడూ చిరునవ్వుతో ఉండండి. పరిస్థితులు అనుకూలించకపోయినా సరే చిరునవ్వుతో ఉండడమే లాభదాయకం. మీరు ఎవరినైనా చూసినప్పుడు చిరునవ్వు నవ్వండి. అందుకు ప్రతిగా వారు కూడా చిరునవ్వు నవ్వుతారు. అది ఇద్దరికీ లాభదాయకం. నవ్వుపై డాక్టర్ హన్స్ సెల్యె రాసిన ప్రముఖ పుస్తకం ద్వారా చిరపరిచితుడైన కెనడియన్ ఫిజీషియన్ కజిన్స్, ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి చక్కగా వివరించారు. డాక్టర్ సెల్యె పరిశోధనలను అంతర్జాతీయస్థాయిలో, వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలు ఆమోదం పొందాయి. నిరాశ, నిస్పృహ, అణచివేతకు గురవడం, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంపై చూపే ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి ఈ పుస్తకం ద్వారా విపులంగా పేర్కొన్నారు. ప్రతికూల భావోద్వేగాలు ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపగా సానుకూల భావోద్వేగాలు సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి కదా? అనే ప్రశ్న రోగి మనసులో ఉదయించింది. ఆశ, నమ్మకం, నవ్వడం, విశ్వాసం, జీవించి ఉండాలన్న కోరిక వంటి సానుకూల ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల వల్ల అనేక రకాల రోగాలు నయం అవుతాయన్న విషయం చాలా సందర్భాలలో రుజువైంది. హాస్యాస్పదమైన చిత్రాలు చూసి కడుపారా నవ్వినట్లయితే అది మత్తుమందులా పనిచేసి రెండుగంటల పాటు నిశ్చింతగా, హాయిగా నిద్రపోయేలా చేస్తుందని కజిన్స్ తన పరిశోధనల అనంతరం తేల్చి చెప్పారు.

శుభాకాంక్షలు మరియు చిరునవ్వు

సాధారణంగా మనం ఎవరినైనా కలసినప్పుడు వారిని హాలో, గుడ్‌మార్నింగ్, నమస్తే వంటి పదాలతో పలకరిస్తాం. కాని అందులో ఎదుట వ్యక్తి పట్ల ఎటువంటి ప్రేమ; ఆప్యాయత ఉండదు. కాబట్టి మీరు ఎవరినైనా చూసినప్పుడు ఎటువంటి పదాలు వాడకుండా, వారెవరైనా సరే అపరిచితులు కానీండి లేదా శత్రువులు కానీండి, వారిని చూసి మనసారా నవ్వండి. అలా మీరు ప్రేమ, ఆప్యాయత నిండిన హృదయంతో నిజాయితీతో ముఖమంతా నవ్వు పలుముకున్న వెంటనే మీ ముఖ నరాలు విస్తారం అవుతాయి. మీ మనసు మీద ఆ నవ్వు శాంతపు జల్లులు కురిపిస్తుంది. మీ బుద్ధిని వికసింపచేసే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి

చేస్తుంది. మిమ్మల్ని చూసిన వారు కూడా ప్రతిగా నవ్వుతారు. వారికి కూడా అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి.

కొన్ని సందర్భాలలో మీరు నవ్వినా ఎదుటి వారు ప్రతిస్పందించక పోవచ్చు. అదేమీ పట్టించుకోకండి. మీ పని మీరు చేసుకుపోండి.

ఎదుటి వారు మీ కంటే అధికారంలో కాని వయసులో కాని పెద్ద వారై ఉండి, వారు మీ నవ్వుకు ప్రతి స్పందించకపోతే అప్పుడు అవసరమైతే వారిని మర్యాదపూర్వకంగా పలకరించండి. ఎవరైనా అమాయకంగా ఉండే చిన్న పిల్లల వైపు చూసి నవ్వితే వారు కూడా తిరిగి నవ్వుతారు. అదే వారిని కోపంగా చూస్తే వారు పారిపోతారు. అందుకే నవ్వండి... నవ్వించండి... ఈ సందేశాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయండి. కలిగే లాభాలు స్వయంగా తెలుసుకోండి.

శక్తి కేంద్రం

ఆత్మావలోకనం చేసుకోవడానికి, నిజం తెలుసుకోవడానికి అత్యధిక స్థాయిలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి అవసరం అవుతుంది. అత్యధిక స్థాయిలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి సంపాదించడానికి అత్యధిక స్థాయిలో కీలక శక్తి అవసరం అవుతుంది. అత్యధిక స్థాయిలో కీలకశక్తిని సంపాదించడం ఎలా? గాయత్రి, విష్ణు, లలితా సహస్రనామాలు లేదా ఇతర మంత్రాలు చదువుతూ యోగ, ధ్యానం, అగ్నిహోత్రం, యజ్ఞాలు చేయడం ద్వారా కూడా ఒక మోస్తారు శక్తిని మాత్రమే సంపాదించడం సాధ్యం అవుతుంది. దురదృష్ట వశాత్తు అలా సంపాదించిన శక్తి కూడా ఎంతోసేపు నిలిచి ఉండదు. యజ్ఞ యాగాదులు, స్తోత్ర పఠనాలు యోగ అన్నీ ఆపేసిన వెంటనే మళ్ళీ పూర్వపు స్థితికి శక్తి స్థాయి చేరిపోతుంది.

క్రమం తప్పకుండా యోగా చేస్తున్న వందల మందిపై, అలాగే వందల మంది యోగా అధ్యాపకులపై, అగ్రిహోత్రాలు చేసిన వందల మందిపై, వందల సంఖ్యలో యజ్ఞాలు జరిగిన ప్రదేశాలలో కూలంకషంగా పరిశోధన జరిపిన తరువాత ఆ విషయం వెల్లడైంది. అయితే అలా ఎందుకు జరుగుతుందో నాకు కూడా తెలియదు. ఆ విషయమై సహస్రార చక్రాన్ని నాలుగు అడుగుల మేరకు, భౌతిక శక్తి వలయాన్ని 20 అడుగుల మేరకు పెంచుకుని ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి తలపులు తెరచుకోవడం ద్వారా జీవితాంతం కీలక శక్తిని నిలిపి ఉంచుకునే చిన్న చిన్న ఉపాయాలను నేను కని పెట్టాను. ఒకసారి అలా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత, ధ్యానం చేయడం, నిస్వార్థ సేవకు అంకితం కావడం, గొప్ప గుణాలను అభ్యాసం చేయడం ద్వారా నెమ్మదిగా ఆ మార్గంలో పయనిస్తూ తనను తాను తెలుసుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికి పంచి ఇవ్వడానికి, కీలకమైన శక్తిని పెంపొందించుకునేందుకు తోడ్పడడానికి ఒక శక్తి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుంది. అక్కడ ఆరు అడుగుల నల్లటి గ్రానైట్ రాయిని అతి తేలిక విధానం ద్వారా అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయడం జరిగింది.

ఇక్కడికి వచ్చిన వ్యక్తుల నుంచి ముందుగా వ్యతిరేక భావాలన్నింటినీ తొలగించడం జరుగుతుంది. ఆ తరువాత ఆ వ్యక్తి తన రెండు చేతులను ఆ నల్ల రాయి ముందు కూర్చొని, ఆ రాయిపై 30 నిముషాల

సేపు తన చేతులను ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ వ్యక్తి భౌతిక శక్తి వలయం 20 అడుగులకు, సహస్రార, ఇతర చక్రాలు 4 అడుగుల వరకు శాశ్వతంగా పెరిగి అతనికి ఆధ్యాత్మిక మార్గం తెరచుకుంటుంది. అంతేకాకుండా సానుకూల శక్తి వల్ల అనేక ఇతర లాభాలు కూడా కలుగుతాయి. దీర్ఘకాల రోగాలతో బాధపడుతున్న 15 వేల మందిపై పరీక్షలు జరిపిన వెంటనే తేలిందేమిటంటే వారి రోగాలకు 21 చిన్న చిన్న కారణాలతోపాటు నాలుగు ప్రధాన కారణాలు కూడా ఉన్నాయని కనుగొన్నాం. ఆ నాలుగు ప్రధాన కారణాలను తొలగించకపోతే ఏ చికిత్స ద్వారా అయినా దీర్ఘకాల రోగం నయం కావడం అసంభవం.

1) మంచం కింద భూమిలోపల ఉన్న అపవిత్ర వస్తువుల నుంచి ప్రసారం అయ్యే నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్ ప్రభావం పడడం.
2) ఇతరుల లేదా సొంత ప్రతికూల ఆలోచనలు.
3) ఒత్తిడి
4) కోపం, ఈర్ష్య, పగ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలు
5) ప్రతికూల భావాలను తొలగించి, గొప్ప సాధువులతో సమానంగా సానుకూల శక్తిని పెంపొందించడానికి కొన్ని సులువైన పద్ధతులను కనుగొనడం జరిగింది. మిగతా రెండు అతి పెద్ద కారణాలను తొలగించడం అంత సులభం కాదు. చాలా రోజులపాటు వారితో సంభాషించ వలసి ఉంటుంది. అతిపెద్ద కారణాలను తొలగించినట్లయితే చిన్న కారణాలు పెద్దగా బాధించవు. మొదటి రెండు కారణాలు తొలగించిన తరువాత దీర్ఘకాలిక రోగాలలో 80 శాతం మేరకు నయమైపోతాయి. అత్యధిక సానుకూల శక్తిని పొందినట్లయితే చాలా లాభాలున్నాయి.

   1. సహస్రార చక్రం 4 అడుగుల వరకు పెరుగుతుంది.
   2. ఇతర చక్రాలు కూడా 4 అడుగుల వరకు పెరుగుతాయి.
   3. బాహ్యశక్తి మండలం 20 అడుగుల వరకు పెరుగుతుంది.
   4. కుడి మెదడు చెప్పుకోదగిన రీతిలో చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

పొందిన శక్తి తుది శ్వాస విడిచేవరకు శాశ్వతంగా నిలిచి ఉంటుంది.

బేగంపేటలోని ప్రకాశ్‌నగర్‌లో ఉన్న రామలింగేశ్వర ఆలయంలో ఒక శక్తి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశాం. అనేక మంది ఈ కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. చాలా మంది పిల్లలు అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించారు. వైద్య సదుపాయాలు సులభంగా అందుబాలో లేని గ్రామాలలో ఇటువంటి శక్తి కేంద్రాలను నెలకొల్పి వారికి సహాయ పడాలని అనుకుంటున్నాం. ఎవరైనా సరే ఎక్కడైనా సరే ప్రజలందరికీ అందుబాటులో ఉండే విధంగా అంటే పార్కులు, ఆలయాలు వంటి చోట 3 నుంచి 6 అడుగుల గ్రానైట్ రాయిని ఉంచినట్లయితే ఆ రాయికి మేము ఉచితంగా శక్తి నింపుతాం. ప్రజలు ఆ రాయిపై 30 నిముషాల సేపు

చేతులు ఉంచితే వారికి ముందుగా పేర్కొన్నట్లుగా అన్ని లాభాలు కలుగుతాయి.

జెరియాట్రిక్స్

పిన్నలు, పెద్దలు ఎవరైనా సరే ఈ కింద పేర్కొన్న సూచనలను పాటిస్తే వారు తప్పకుండా ఆనందమయ, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడుపుతారు.

1. రోజూ నిద్ర నుంచి లేవగానే ఈ కింది వాక్యాన్ని 3 లేదా అంత కంటే ఎక్కువసార్లు ఉచ్చరించండి. "ప్రతిరోజూ, ప్రతీ దారిలో నేను ఉన్నతంగా మరింత ఉన్నతంగా ఎదుగుతాను"
2. మీకు వీలయిన సమయంలో ప్రతిరోజు ప్రార్థన చేయండి. ఈ కింద పేర్కొన్న ప్రకటనలను ఐదు లేదా అంత కంటే ఎక్కువసార్లు పలకండి. ఉదయం, సాయంత్రం కాని, లేదా మీకు అనువుగా ఉన్న సమయంలో చేయండి.
3. మేము భగవత్ స్వరూపులుగా పుట్టామని, మేమే భగవంతులమని తెలుసుకునే తెలివి తేటలను భగవంతుడు మాకు కలిగించుగాక. మేము విశ్వశక్తిలో ఒక భాగం.
4. కొబ్బరికాయ పరిపక్వం అయిన తరువాత దానంతట అదే చెట్టు నుండి రాలి కింద పడే చందంగా రోగాలు, మరణం అనే బంధనాల నుంచి విముక్తి కల్పించే శక్తిని పెంచుతున్నందుకు భగవంతుడికి కృతజ్ఞతలు.
5. భౌతిక వ్యాయామాలు: వాకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, జిమ్నాస్టిక్స్, యోగాసనాలు. మీరు సమయం, శక్తినిబట్టి వాటిలో వీలునన్నింటిని అభ్యాసం చేయండి.

ఈ కింద పేర్కొన్న వ్యాయామాలను ఖాళీ కడుపుతో లేదా తిన్న తరువాత 2 నుంచి 3 గంటలు ఆగి మాత్రమే చేయాలి. సమయానుకూలంగా ఎన్నిసార్లు వీలయితే అన్నిసార్లు చేయండి.

1) ప్రాణాయామం
2) బెండింగ్ మరియు స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు
3) సూర్య నమస్కారాలు చేయగలిగితే మంచిది. ఎన్ని చేయగలిగితే అన్ని చేయండి.
4) ఆహారం: మీరు 40 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే ఎంత తక్కువ తింటే అంత మంచిది. అలా ఆహారం తగ్గించినప్పుడు మొదట్లో నీరసంగా, అలసి పోయినట్లు ఉంటుంది. కాని ఆ తరువాత అలవాటైపోతుంది. అలా చేస్తే మీ జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోవచ్చు. మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా వదల వలసిన అవసరం లేదు కాని తగ్గించడం ఉత్తమం. నూనె పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, కార్బొహైడ్రేట్లు, స్వీట్లు, చక్కెర తగ్గించాలి.

ప్రతిరోజు రెండు లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్ళు తాగాలి.

ఎక్కువగా పళ్ళు తీసుకోవాలి.

మీ వైద్యుని సంప్రదించి, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, రికోనియా, సుప్రాడైన్ వంటి మల్టి విటమిన్ మాత్రలు తీసుకోండి.

1. విశ్రాంతి:శవాసనంలో పడుకుని యోగ నిద్ర ప్రకారం మీ అవయవాలన్నింటికి విశ్రాంతి కల్పించండి. ఎన్నిసార్లు వీలయితే అన్నిసార్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.
2. మీకు సమయం చిక్కినప్పుడల్లా ఎన్నిసార్లయితే అన్నిసార్లు ఎంత సేపు చేయాలనిపిస్తే అంత సేపు ధ్యానం చేయండి. ఒకవేళ మీరు ఏదైనా దీర్ఘకాలిక రోగంతో బాధపడుతున్నట్లయితే ఆ రోగానికి సంబంధించిన అవయవంపై ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ రోగానికి సంబంధించిన అవయవంపై ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ జీవితంలో ఏదైనా సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే ఆ సమస్యకు పరిష్కారం దొరికే వరకు ఆ సమస్యపైనే ధ్యానం చేయండి.
3. మీ కోరికకు తగినట్లుగా ప్రకటనలను తయారు చేసుకుని సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు వాటిని చదవండి.
4. మీకు సమయం దొరికినప్పుడల్లా మీ శత్రువుకు మంచి ఆరోగ్యం, ఆనందం లభించాలని దీవించండి.
5. మీ స్నేహితులు, బంధువులు ఎవరైనా ఏదైనా సమస్యతో బాధపడుతుంటే వారికి ఆ సమస్య తొలగిపోవాలని.కోరుకోండి.
6. లలిత సంగీతం వింటూనో, మంచి పుస్తకాలు చదువుతూనో, ధ్యానం చేస్తూనో, దీవిస్తూనో ఏదో ఒక మంచి పనితో ఎప్పుడు బిజీగా ఉండండి.
7. ఎక్కువసేపు టి.వి. చూడకండి. డిస్కవరి, నేషనల్ జాగ్రఫిక్, హిస్టరీ ఛానల్, యానిమల్ ప్లానెట్, ఆంగ్లంలోనో తెలుగులోనో హాస్య రస భరిత చిత్రాలు, కొన్ని ఎంపిక చేసిన కార్టూన్లు నేరాలు, హింసలేని కార్యక్రమాలు వంటివి చూడండి.
8. మీకు ఎవరు ఎదురైనా మనస్ఫూర్తిగా సహృదయంతో పలకరింపుగా నవ్వండి.
9. లాఫింగ్ క్లబ్ సభ్యుల మాదిరిగా అందరితో కలిసో లేదా ఒంటరిగానో రోజూ నవ్వును అభ్యసించండి.
10. జీవిత సత్యాల జాబితా చదవండి. వాటిని ఒకటి తరువాత ఒకటి నిజాయితీగా పాటించండి. అన్ని ప్రకటనలను మీరు నమ్మినట్లయితే మీరు చాలా గొప్పవారు. ఎందుకంటే ఆ ప్రకటనలన్ని శాస్త్రీయంగా నిజమని నిరూపితమైనవి.
11. మరణం: ప్రజలకు మరణం అంటే భయం. చీమల నుంచి ఏనుగుల వరకు, చేపలు, జంతువులు, మనుషులు ఏ జీవి అయిన పుడుతుంది. పెరుగుతుంది. చస్తుంది. చావు అనివార్యం. కాబట్టి అందుకు సిద్ధంగా ఉండండి. పదవీ విరమణ తరువాత అచేతనంగా, సోమరిగా ఉంటే విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటే మరణాన్ని ఆహ్వానించడమే. ఎందుకంటే మీ జీవితంలో లక్ష్యం సాధించేశారు. మీరు మీ మార్గం చివరకు వచ్చేశారు. అలా కాక, జీవితంలో సాధించవలసిన లక్ష్యం ఇంకా ఏదైనా ఉంటే మీ మార్గం ఇంకా చాలా దూరం ఉంది. మీరు మరణాన్ని పిలవడం లేదు. లక్ష్య

సాధనలో ముందుకు వెడుతూనే ఉన్నారు.

12. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేయండి. పరిమితంగా ఆహారం తీసుకోండి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి.
13. సంతృప్తికరంగా ఉండడం, సర్దుకుపోవడం, అంటీముట్టనట్టు ఉండడం, అలా అని ఏదీ పట్టించుకోకుండా ఉండకపోవడం అభ్యాసం చేయాలి.
14. "నాకు తెలిసినంత వరకు మానవ జీవిత కాలం సహజంగా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. నాకు అనుభవంలోకి వచ్చిన సందర్భాలలో ఎవరూ కూడా వయసు మీరిన కారణంగా. చనిపోలేదు. అసలు వయసు పై బడి ఎవరూ మరణిస్తారని నేను అనుకోను. శరీరంలో ఏదో ఒక మార్పు, అవయవం ముందుగానే అరిగిపోవడం వల్ల మరణం సంభవిస్తోంది" - హన్స్ సెల్యె, ఎం.డి.
15. సాధారణంగా మనుషులు 120 ఏళ్ళ వరకు బతికే అవకాశాలున్నాయి.
16. చిరకాలం జీవించాలన్న కోరిక ఎంత గట్టిగా ఉంటే అంత కాలం జీవించడం సాధ్యం అవుతుంది.
17. అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తిని గ్రహించాలి, అత్యధిక స్థాయిలో సానుకూల శక్తి ఉన్న ప్రాంతాలలో పని చేస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ కాలం కచ్చితంగా జీవిస్తారు. మీరు తగినంత స్థాయిలో సానుకూలశక్తి సంపాదించడం, మీ ఇంటిని సానుకూల శక్తితో నింపడం చిన్న చిన్న పద్ధతుల ద్వారా సాధ్యమే.

మరణం

ప్రతి ప్రాణి పుట్టిన తరువాత మరణించిక తప్పదు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మరణించి తీరవలసిందే. అయితే ఎవరు ఎంతకాలం జీవిస్తారనేది వారి పుట్టు పూర్వోత్తరాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మనుషుల విషయానికి వస్తే వారి సగటు జీవన ప్రమాణం ప్రస్తుతం 70 సంవత్సరాలు. ఈ జీవన ప్రమాణం నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది. కొన్ని దశాబ్దాల తరువాత అది వంద లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఏళ్ళకు చేరవచ్చు.

ఎవరైనా ఎంత కాలం జీవిస్తారనేది వారి వంశ పారంపర్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఒక మనిషి మరణించే సమయానికి కణాల సైకిల్స్ ఎన్ని ఉండాలనేది వారి పూర్వీకులను బట్టి నిర్ధారణ అవుతుంది. అయితే కొన్ని పద్ధతుల వల్ల ఆ సైకిల్స్ పెరగవచ్చు లేదా తగ్గవచ్చు. ప్రమాదాలు, నయం కాని రోగాలు, అంటు వ్యాధుల వల్ల కొందరి జీవిత కాలం తగ్గవచ్చు. అయితే మరణించక తప్పదన్న సత్యాన్ని, మరణించేటప్పుడు మన వెంట ఏమీ తీసుకుని వెళ్ళబోమన్న నిజాన్ని మనం గ్రహించినట్లయితే మనం జీవించి ఉన్నంత కాలం ఆనందంగా, సంతృప్తిగా జీవించవచ్చు. డబ్బు, అధికారం, కుటుంబం, బంధువులు, స్నేహితులు ఎవరూ కూడా మన వెంట రారని గ్రహించాలి.

అంతరాత్మను తట్టి లేపండి

మీ శరీరాన్ని అదుపు చేసే మీ అంతరాత్మకు మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంచగల శక్తి ఉంది.

ఎటువంటి రోగాన్నైనా నయం చేసి, దీర్ఘకాల రోగంగా చూడగల శక్తి అంతరాత్మకు ఉంది. దురదృష్ట వశాత్తు అంతరాత్మను సరిగా పని చేసేందుకు మనం అనుమతించం. ఫలితంగా అంతరాత్మ తప్పుడు సంకేతాలను పంపిస్తుంటుంది. మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవాలంటే మీ అంతరాత్మ సహాయం తీసుకోండి. మెదడు కంప్యూటర్‌కు తాళం తీయండి. మీ అనారోగ్యం కుదుటపడదన్న తప్పుడు సంకేతాలను తొలగించండి. మీ అంతరాత్మకు కొత్త సంకేతాలు పంపండి. రోగం తప్పకుండా నయం అవుతుంది. అయిపోతుందని అంతరాత్మ సహాయంతో నిర్ధారణ చేసుకోండి.

మీ అంతరాత్మను మీకు అనుగుణంగా మలచుకోవడానికి అత్యంత తేలికైన పద్ధతి ఏమిటంటే, అద్దం ముందు నిలుచుని మీ ప్రతిబింబంతో మీరు మాట్లాడుకోవడమే. "నీ రోగానికి నువ్వే కారణం. కాబట్టి సాధ్యమైనంత త్వరగా రోగం నయం కావడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవలసిందిగా వివిధ గ్రంథులు, అవయవాలకు ఆదేశాలివ్వు" అని అద్దం ముందు నిలుచుని పదే పదే చెప్పండి. ఐదుసార్లు, అంతకంటే ఎక్కువసార్లు ప్రతిరోజు చెప్పండి. రోజుకు కనీసం 3సార్లయినా చెప్పాలి. మీరొక పద్ధతి ఏమిటంటే మీ రోగం నయం అయిపోయే వరకు, మీరు పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా మారే వరకు మీకు అనుకూలంగా ఉండే ప్రకటనను ఏ భాషలో అయినా సరే పలుమార్లు రాయండి. అయితే మీరు రాసే దానిపట్ల పూర్తి శ్రద్ధ పెట్టాలి.

మీరు వ్యాధి సోకిన అవయవంతో కాని, అవయంలోని కణాలతోకాని మీరు మాట్లాడవచ్చు.

మీతో మీరు మాట్లాడుకోండి

శరీరంలోని అన్ని కణాలకు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంది. కణాలు మాత్రమే కాదు, ఫొటోలు, చేతిరాత, వేలి ముద్రలు కూడా ప్రతి ఒక్క కణం డి.ఎన్.ఎ.తో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. పైన పేర్కొన్న దేనికైనా సరే మీరు చికిత్సాశక్తులను పంపినట్లయితే మీ జబ్బు తప్పకుండా నయం అవుతుంది. రోగుల ఫోటోలు, చేతి రాతలను ఉపయోగించి నేను చాలా చికిత్సలు చేశాను. అద్భుతమైన ఫలితాలు వచ్చాయి. కొంతమంది రోగులు విదేశాలలో ఉన్నారు. అయినప్పటికీ వారికి చికిత్స సాధ్యమైంది. మీ నమ్మకాన్ని బట్టి ఫలితాలు కూడా ఉంటాయి. మీ ముందు ఒక మనిషి నిలుచుని ఉంటే ఆ మనిషితో మాట్లాడుతున్నట్టుగానే మీ శరీరంలోని కణాలతో కూడా మాట్లాడండి. ఒక తప్పు చేసిన పిల్లాడితో పెద వాళ్ళు మాట్లాడినట్లు మాట్లాడండి. "ఆ రోగానికి నువ్వే కారణం కాబట్టి ఆ రోగాన్ని నయం చేసే బాధ్యత కూడా నీదే. ఏం చేయాలో చెయ్యి." అని మీ కణాలతో చెప్పండి.

మీరు దైవ స్వరూపులని మీ అంతరాత్మ నమ్మేలా చేసేదెలా?

1. మీరు ఆ మంత్రాన్ని సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు జపించండి.
2. సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ సార్లు ఆ మంత్రాన్ని రాయండి.
3. మీరు దైవ స్వరూపులని మీ అంతరాత్మతో మాట్లాడి చెప్పండి.

4. పెద్ద అక్షరాలతో "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని రాసుకుని ధ్యానం చేసేటప్పుడు మీ ముందు ఉంచుకోండి.
5. ఇవన్నీ మీరు దైవ స్వరూపులని మీ అంతరాత్మ నమ్మేలా చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇప్పటివరకు మీరు ఆలయాల్లో మాత్రమే దేవుడు ఉన్నాడని మీ అంతరాత్మకు చెబుతూ వచ్చారు. కాబట్టి మీరే దేవుడన్న విషయం నమ్మడానికి మీ అంతరాత్మకు కష్టంగానే ఉంటుంది. కాబట్టి దానిని నమ్మించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.
6. నిస్వార్థ సేవ, గొప్ప గుణాలను సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు అభ్యాసం చేయడం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించవచ్చు. వాటిని అభ్యాసం చేయకుండా ఒక అడుగు కూడా ముందుకు వెళ్ళలేదు. ఎంత ధ్యానం చేసినా మీరు ముందుకు వెళ్ళలేరు. నిస్వార్థ సేవ, గొప్ప గుణాలను అభ్యాసం చేయడం అన్నింటి కంటే ముఖ్యం.
7. మీరు దైవ స్వరూలని నమ్మడానికి మీ అంతరాత్మకు చాలా సమయము పట్టవచ్చు.
8. మీరు దైవ స్వరూలని మీ అంతరాత్మ చెప్పినప్పుడు మీరు ఆనందభరితులవుతారు. కాబట్టి దైవ స్వరూపులుగా ప్రవర్తించండి. అందరిలోనూ దైవత్వాన్ని దర్శించింది. గొప్ప గుణాలను అభ్యాసం చేయడం కొనసాగించండి.
9. అందిరినీ దైవ స్వరూపులుగా భావించండి.
10. ఫలితాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టకండి. అవి నెమ్మదిగా వస్తాయి.

డాక్టర్ రేడిస్టర్ మరియు (ఎం.డి) సిఫార్సు చేసిన పౌష్టికాహార అనుబంధాలు

"పౌష్టికాహార అనుబంధాల గురించి వైద్యులకు తెలియని తనం మిమ్మల్ని చంపుతోంది" అనే పుస్తకంలో డాక్టర్ రే కొన్ని సూచనలు ఇచ్చారు. ఏ రకమైన రోగానైనా ఇవి నివారిస్తాయి.

1. విటమిన్ ఎ
2. విటమిన్ సి
3. విటమిన్ ఇ
4. బెటా కెరొటిన్
5. ఇతర విటమిన్లు
6. ఖనిజాలు
7. సెలీనియంతో సహా స్వల్పంగా ఖనిజాలు
8. రోజుకు 35 మిల్లీగ్రాముల ఫైబర్

పూర్తి వివరాల కోసం డాక్టర్ రే పుస్తకాన్ని చదవండి.

ఈ పౌష్టికాలు అనారోగ్యాన్ని నయం చేయడంలో తప్పకుండా సహాయపడతాయి. ఆర్‌డిఏతో పోల్చి చూస్తే అధిక మోతాదులనే ఆయన సిఫార్సు చేశారు. ఇతర పౌష్టికాహారాలను కూడా ఆయన సిఫార్సు చేశారు. విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, రికోనియా వాడడం వల్ల చక్కటి ఫలితాలు ఉన్నట్లు నేను కనుగొన్నాను. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ప్రత్యేకించి పౌష్టికాహార అనుబంధాలను తీసుకోవలసిన అవసరం లేదని చాలా మంది భావిస్తారు. ఒకప్పుడు అది నాజమే కావచ్చు. కాని సహజంగా ఉండే ఎరువులను కాకుండా, కృత్రిమమైన ఎరువులను నేడు వాడుతున్నందున భూమి నిస్సారంగా మారిపోతుంది. కాబట్టి కేవలం తినే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ లభించవు. అనుబంధలను తప్పకుండా వాడవలసిందే. నా కుమారుడి పౌల్ట్రీ ఫామ్‌లో విటమిన్స్, మినరల్స్ వాడడం వల్ల వచ్చే లాభాలను నేను స్వయంగా చూశాను. కాబట్టి వైద్యుని సలహా మేరకు పౌష్టికాహార అనుబంధాలను తప్పకుండా వాడండి.

రేడియేషన్స్

ఈ విశ్వంలో ప్రతి వస్తువు కొంత శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. కేవలం ఘన పదార్థాలే కాకుండా ద్రవ పదార్థాలు, వాయు పదార్థాలు, మాలిక్యుల్స్, ఆటమ్స్, టిష్యూలు, కణాల వంటి అన్ని పదార్థాలు వివిధ స్థాయిలలో శక్తిని విడుదల చేస్తూ ఉంటాయి. కొన్ని సానుకూల శక్తిని, మరికొన్ని ప్రతికూల శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. సానుకూల శక్తి లాభదాయకమైంది కాని ప్రతికూల శక్తి హానికరమైంది.

రేడియేషన్ అనేది వివిధ స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. అన్ని వస్తువులు, అన్ని ప్రాణులు, మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్స్, ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ రేడియేషన్స్, మందులు, యంత్రాలు, మంత్రాలు, యజ్ఞాలు మొదలైనవన్ని యూనివర్సల్ ఎనర్జీని ప్రసారం చేస్తాయి. రేడియేషన్ సర్వే అంటే ఏమిటి? ఏదైనా కార్యాలయం, కర్మాగారం, పెద్దపెద్ద పరిశ్రమలు, వ్యాపార ప్రాంతాలు, ఇళ్ళు అన్ని చోట్ల కూడా సర్వే జరిపి, ప్రతికూల స్థాయి శక్తులను కొలవడానికి, ఆయా ప్రాంతాలలో పని చేస్తునన వారి ఆరోగ్యంపై ఆ శక్తి చూపే ప్రభావం, అక్కడి పనితీరు కూడా అంచనా వేయడం సాధ్యమే. సర్వే జరిపిన తరువాత ప్రతికూల శక్తులు తొలగించగలిగే స్థాయిలో ఉంటే తొలగించవచ్చు. ఆయా ప్రాంతాలను బట్టి ఒకవేళ అక్కడ ప్రతికూల శక్తులను తొలగించడం సాధ్యం కాకపోతే వాటిని తటస్థ పరచి అక్కడ అత్యున్నత స్థాయిలో సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయవలసి ఉంటుంది. దానివల్ల ప్రతిరోజు పనిచేసే వారి ఆరోగ్యం, పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మానవ తప్పిదాలు చాలా తక్కువగా జరుగుతాయి. ఇంకా చాలా లాభాలు జరుగుతాయి. భవనాలలో కొత్త నిర్మాణాలు, పడగొట్టడాలు, మార్పులు చేయనవసరం లేదు. చాలా తేలికగా, అతి తక్కువ సమయంలో చేయవచ్చు. సానుకుల శక్తి నింపిన ఇళ్ళు, కార్యాలయాలలో ప్రజలు పొందే లాభాలు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటాయి. అలాగే ప్రజలకు సానుకుల శక్తిని ప్రసారం చేసినట్లయితే వారు అత్యధిక స్థాయిలో ప్రాణాధార శక్తిని గ్రహించి మరింత శక్తి వంతంగా తయారవుతారు.

వర్జ్యం, దుర్ముహుర్తం, యమగండం, రాహుకాలం వంటి వాటి వల్ల ప్రసారం అయే ప్రతికూల శక్తి కూడా సానుకూల శక్తి పొందిన మనుషులపై పడదు. పంచాంగాలలో పేర్కొన్నట్లుగా వర్జ్యం, దుర్ముహూర్తం వంటి ఉన్న సమయాలలో 1500 నుంచి 5 వేల యూనిట్ల ప్రతికూల శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది. అయితే సానుకుల శక్తి పొందిన వ్యక్తులు, ప్రాంతాలపై 20 వేల యూనిట్లకు పైగా ప్రతికూల శక్తి ప్రసారం అయినప్పుడు మాత్రమే దాని ప్రభావం ఉంటుంది.

సానుకుల ప్రభావం ఉన్నట్లుగానే జంతువులు, మొక్కలు ఆఖరికి యంత్రాలతో సహా ప్రతి ఒక్కరిపై దుష్ప్రభావాలు తప్పకుండా ఉంటాయి. యంత్రాలపై ఎన్‌ఐఆర్ ప్రభావం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఎన్‌ఐఆర్ ప్రభావం వల్ల యంత్రాలు సాధారణ స్థాయికంటే భిన్నంగా విఫలం అయిన విషయాన్ని గమనించాం. చాలా పరిశ్రమలలో పరిశోధనల అనంతరం అక్కడ ప్రతికూల శక్తులను తొలగించడమో

లేదా తటస్థీకరించడమో జరిపిన తరువాత అక్కడ యంత్రాలు, మనుషుల పనితీరు మెరుగుపడింది. ఇలా చాలా సందర్భాలలో జరిగింది.

రత్నాలు, వజ్రాల వంటి రంగు రంగుల వస్తువులు కూడా రంగుతో కూడిన శక్తిని ప్రసారం చేయవు. యూనివర్సల్ ఎనర్జీ అంటే తెల్లని కాంతిని మాత్రమే ప్రసారం చేస్తాయి. ఇ.ఎం.తరంగాలను కూడా ప్రసారం చేస్తాయి. కొన్ని వజ్రాలు దాదాపు 5 వేల యూనిట్ల ఉన్నత స్థాయి ప్రతికూల శక్తిని ప్రసారం చేస్తాయి. చాలా కాలం వాడితే తప్ప వాటి గురించి తెలుసుకోవడం అంత సులభం కాదు.

విభిన్న రత్నాలు విభిన్న స్థాయిలలో శక్తిని విడుదల చేస్తుంటాయి. అయితే ఏవైనా కాని కొన్ని వేల యూనిట్ల కంటే ఎక్కువ విడుదల చేయవు.

నవరత్న ఉంగరాలు: చాలా మంది తమ వేళ్ళకు పెట్టుకునే నవరత్న ఉంగరాలు సానుకుల శక్తిని ప్రసారం చేయవు. పైగా ప్రతికుల శక్తిని ఇస్తాయి. నేను 85 ఉంగరాలను పరీక్షించగా కేవలం 5 ఉంగరాలు మాత్రమే సానుకుల శక్తి కలిగి ఉన్నాయి. మార్కెట్లో అమ్మే చాలా వరకు రత్నాలు అన్ని కృత్రిమమైనవి. అవి ఎటువంటి శక్తిని ప్రసారం చేయవు. కొన్ని మంచి రత్నాలు మాత్రం కొన్ని వేల యూనిట్లు మాత్రమే సానుకుల శక్తిని అందిస్తాయి. సూర్యశక్తి నుంచి ప్రసారం అయ్యే శక్తి శూన్య స్థాయిలో ఉంటుంది.

ఏదైనా లాంతరు కాని, కొవ్వొత్తి కాని, మంట కాని సానుకుల శక్తిని ప్రసారం చేస్తుంది. గ్రహాల రేడియేషన్స్ చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటాయి. వాటిని అంత తేలికగా కొలవలేము. అందుకు అధునాతనమైన పరికరాలు కావాలి.

ఎలక్ట్రాన్స్ నుంచి గెలాక్సీల వరకు శక్తిని ప్రసారం చేస్తాయి.

యూనివర్సల్ ఎనర్జీని నీటిపై దాని ప్రభావాన్ని బట్టి కొలవవచ్చు. అవి ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ వేవ్స్ కాదు.

ప్రతికూల రేడియేషన్స్ ప్రభావ లక్షణాలు

హానికరమైన రేడియేషన్స్ వల్ల వచ్చే ప్రభావాలు తక్షణమైనా ఉండవచ్చు లేదా కొంతకాలం తరువాత అయినా ఉండవచ్చు. అటువంటి రేడియేషన్స్ ప్రభావాలు మొదట్లో కొన్ని కనిపించినా కాలక్రమేణా వాటికి శరీరం అలవాటు పడిపోతుంది. అటువంటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో చూద్దాం.

1. పడుకోగానే మనసు ఆందోళన చెందుతుంది, పోట్లాటకరంగా మారుతుంది. శరీరంపై దురద కూడా రావచ్చు.
2. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది.
3. పడుకున్న కాసేపటికి మెలుకు వస్తుంది.
4. ఏదో ఒక సమయంలో మెలకువ వస్తుంది. మళ్ళీ నిద్రపట్టదు.
5, గుండె దడతోనో, ఏదో ఒక అవయవం తిమ్మిరెక్కడంతోనో మెలకువ రావడం

పీడకలలు రావడం

6. అసౌకర్యంగా మెలకువ రావడం
7. మంచంపైన, పాదాలు, వెన్నెముకపైన చల్లగా ఉండడం
8. ఉదయం లేవగానే అలసిపోయినట్లు ఉండడం
9. నడుము నొప్పితో మేల్కొనడం
10. ఏదో ఒక అవయవం బిగపట్టడం
11. అప్పుడప్పుడు పళ్ళు నూరడం, గురక
12. నిద్రలో నడవడం
13. పిల్లలు అయిష్టంగా పడుకోవడం
14. పిల్లలు రాత్రి పూట భయపడడం
15. ఆస్మా
16. బ్లాడర్ సమస్య
17. తీవ్ర నిరాశ, నిస్పృహ

చలి గాలులు, మంచు పడడానికి, ఎండ వేడిమి పెరగడానికి ముందు ఈ పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నాకు తెలిసినంత వరకు కేన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి రోగాలు ఆత్మహత్యలు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు, అన్నీ కూడా ఇలాంటి ప్రతికూల రేడియేషన్స్ ప్రభావమే.

నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్ ప్రభావం ఉన్న చెడు, అ రక్షిత ప్రాంతాలలో పడుకున్నా, నివసించినా, పనిచేసినా ఏం జరుగుతుంది?

కేన్సర్, ఎయిడ్స్, ఆస్మా, డయాబెటిస్, బి.సి. ఒత్తిడి వంటి ఏ వైద్యుడు, ఏ మందులు నయం చేయలేని దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడే ప్రమాదం ఉంది.

1. తీవ్ర ఆర్థిక సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు.
2. కుటుంబ సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు.
3. పిల్లలు అంత బాగా చదవలేకపోవచ్చు.
4. మీ వ్యాపారం మీరు అనుకున్నంతగా బాగుండకపోవచ్చు
5. ఉత్పత్తి అనుకున్నంత స్థాయిలో ఉండదు.
6. పని వాళ్ళతో సమస్యలు తలెత్తవచ్చు
7. ఇల్లు, కార్యాలయం, కర్మాగారాలలో వాస్తు సమస్యలు ఉండి ఉండవచ్చు
8. జీవితంలో అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధించలేకపోవచ్చు

ఆనందంగా జీవితం గడుపుతూ ఉండకపోవచ్చు

9. ఎన్.ఐ.ఆర్ వల్ల వచ్చే ప్రతికూల, హాని కారక ప్రభావాలను పురాతన వాస్తు శాస్త్రాలు కూడా ప్రస్తావించాయి. వాటిని కనుగొని ఏదైనా స్థలం కింద ఎముకలు వంటి అపవిత్ర వస్తువులు ఉండి, వాటిని కనుగొని తొలగించడం సాధ్యం కాకపోయినట్లయితే అటువంటి స్థలంలో ఇల్లు కట్టుకోక పోవడం మంచిది. ఒకవేళ అటువంటి చోట నివాసం ఉంటే...

1. మరణం సంభవించవచ్చు
2. యజమాని అనారోగ్యానికి గురై మరణించడం జరుగుతుంది
3. పిల్లలు చనిపోతారు
4. యజమాని తిరుగుబోతుగా మారతాడు
5. స్నేహితులను కోల్పోతారు
6. ఆస్తి అంతా పోతుంది
7. పశు సంపద కోల్పోవలసి వస్తుంది
8. దెబ్బలాటలు
9. వ్యాధులు
10. పేదరికం
11. అప్పులు
12. శత్రువులు
13. మహిళల మరణం
14. జైలు
15. అగ్నిప్రమాదం
16. డబ్బు నష్టం
17. భార్య వ్యభిచారిగా మారడం
18. ఇంట్లో శాంతి లేకపోవడం
19. విచారం
20. భయం

ఈ ప్రభావాలన్నింటిని పురాతన వాస్తు శాస్త్రాల నుంచి సమీకరించడం జరిగింది. అపవిత్ర వస్తువులను గుర్తించడం చాలా కష్టం. ఋషులు మాత్రమే ఆ పని చేయగలరు. అయితే మీ ఇంట్లో ఇటువంటి అపవిత్ర వస్తువులు ఉన్న చోటే సరిగ్గా పడుకోకపోయినట్లయితే ప్రభావాలు అంత ఎక్కువగా ఉండవు. అయితే మీ ఆరోగ్యం, పనితీరుపై శాశ్వతంగా చెడు ప్రభావం మాత్రం చూపుతాయి.

అయితే ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్నట్లుగా వాటి చెడు ప్రభావాలను తటస్థీకరించి అత్యధికంగా సానుకుల శక్తి ప్రసరించడం సాధ్యమే.

విద్యపై నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్ ప్రభావం

నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ ప్రభావం ఉన్న చోట ఉండే విద్యార్థులు తెలివిగా ఉండలేరు. వారి పనితీరు సాధారణ స్థాయికంటే తక్కువగా ఉంటుంది. కథె బాచ్‌లర్ అనే ఆస్ట్రియన్ లెక్కల ఉపాధ్యాయురాలు ఉండేది. ఆమె పిల్లలతో చాలా కలిసిపోయి ఉండేది. అయితే కొంతమంది పిల్లలు వెనుకబడి ఉండడాన్ని ఆమె గమనించి బాధపడింది. వారికి తాను ఎలా సహాయ పడగలనా అని ఆలోచించింది. ఆమెకు భూమి అడుగు భాగాన, నీటిని, ఖనిజాలను పరిశోధించడంపై ఆసక్తి ఉంది. ఏదైనా సమస్యకు సరైన కారణం కనిపించనపుడు భూమి రేడియేషన్స్ ప్రభావం తప్పక ఉండి ఉండాలని ఆమె భావించింది. అలా చదువులో వెనుకబడిన వారు పడుకునే మంచాల స్థానాలను మార్చడం ద్వారా ఆమె సత్ఫలితాలు సాధించింది. విద్యాధికారులకు ఆమె ఈ సమాచారం తెలియజేయగా, సాల్జ్ బర్గ్‌లోని ఉపాధ్యాయుల సంస్థ అంటే ఆస్ట్రియాలోని 10 మంది ఉపాధ్యాయులు ఆమె పరిశోధనలను విశ్వసించారు. 1970వ దశకంలో "భూగర్భ పరిశోధనలు" అనే పుస్తకాన్ని ఆమె ప్రచురించారు. కథె బాచ్‌లర్ 14 దేశాలలో 11 వేల మందిని ఇంటర్వ్యూ చేశారు. 3000 ఇళ్ళను పరీక్షించారు. పాఠశాలలో పిల్లలు వెనుకబడి ఉండడానికి వారు కూర్చునే స్థానం సరైనది కాక పోవడమేనని ఆమె తన పరిశోధనలలో వెల్లడించారు. ఫలితంగా ఇప్పుడు పాఠశాలలో పిల్లల స్థానాలను క్రమం తప్పకుండా మారుస్తున్నారు. ఆమె పరిశోధనలు పాఠశాలకే పరిమితం కాలేదు. కణాల పెరుగుదలతో బాధపడుతున్న 500 మందిని కూడా ఆమె ఇంటర్వ్యూ చేశారు. వారి అనారోగ్యాలను కూడా భూమి రేడియేషన్స్ కారణమని ఆమె కనుగొన్నారు.

చదువులో వెనుకబడిన 600 మంది విద్యార్థులకు నేను చికిత్స చేశాను. కేవలం నాన్ ఐయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ ఉన్న ప్రాంతాలపై పడుకోవడం వల్లే వారు చదువులో వెనుక బడినట్లు నేను కనుగొన్నాను. వారి స్థానాలలో ప్రతికూల ప్రభావాలను తటస్థీకరించి సానుకుల శక్తిని ప్రసారం చేసిన తరువాత వారి చదువులో మంచి మెరుగుదల కనిపించింది.

కుంటి, గుడ్డి, పోలియో వ్యాధి గ్రస్తులు, ఏదో ఒక అవయవ లోపంతో పుట్టిన 600 మందిని పరీక్షించగా, శారిపై ఎన్ఐఆర్ ప్రతికూల ప్రభావం అత్యధిక స్థాయిలో ఉన్నట్లు నేను కనుగొన్నాను. అలాగే వారి తల్లిదండ్రులపై కూడా ఆ ప్రభావం ఉంది.

పరిశ్రమలు మరియు వ్యాపారంపై నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ ప్రభావం

నేను సందర్శించిన అనేక పరిశ్రమలలో అత్యధిక స్థాయిలో ప్రతికూల శక్తి నిండి ఉంది. వారి ఉత్పత్తి సామర్థ్యం అనుకున్న స్థాయిలో లేదు. కొంతమంది అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. అధునాతన వాస్తు

నిపుణులెవరూ గ్రహించలేని నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ ఆ ప్రాంతంలో ఉండడమే అందుకు కారణం. పురాతన వాస్తు శాస్త్రాలు ఈ విషయమై స్పష్టమైన సూచనలు ఇచ్చినప్పటికీ అధునాతన వాస్తు శాస్త్ర నిపుణులు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఫలితాలు ఎలా ఉంటాయో చూద్దాం.

1. కర్మాగారాలు, కార్యాలయ భవనాలు, అన్ని భవనాలు అత్యధిక స్థాయిలో ప్రతికూల శక్తితో నిండి ఉంటాయి.
2. సి.ఎం.డి, ఎం.డి, సీనియర్ మేనేజర్లు, మేనేజర్లు, జూనియర్ మేనేజర్లు, సూపర్‌వైజర్లు అంతా ప్రతికూలంగా వ్యవహరిస్తారు. వారి పనితీరు, మొత్తం ఉత్పాదకత తగ్గిపోతుంది.
3. కొన్ని ఇళ్ళుకూడా అలాగే ఉంటాయి. అందులో నివసించే వారిపై ప్రభావం చూపుతాయి.
4. నిర్మాణానికి ఉపయోగించే సామాగ్రి ఎన్ఐఆర్ ప్రభావానికి లోనవడం వల్ల వాటినిండా ప్రతికూల శక్తి నిండిపోయి ఉంటుంది. అనేక సందర్భాలలో నేను ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించాను.
5. అనేక కర్మాగారాలు, కార్యాలయాల పరిస్థితి కూడా ఇలాగే ఉంది.
6. ఫ్లోరోసెంట్ ట్యూబులు, ఎయిర్ కండిషనర్లు, సిమెంట్, స్టీల్ వంటివి రాడాన్ వాయువును వెదజల్లుతాయి. ఫలితంగా అంతా వ్యతిరేకశక్తి పేరుకు పోతుంది.
7. ఎయిర్ కండిషనర్లలో వాడే మోటార్లు కూడా ప్రతికూల శక్తిని వెదజల్లుతాయి. అందుకే ఎ.సి. గదులలో పనిచేసే వారు త్వరగా అలసిపోవడం, పనితీరు తగ్గడం జరుగుతుంటుంది.
8. ఇక కంప్యూటర్ల వల్ల వచ్చే దుష్ప్రభావాలు అందరికీ తెలిసిందే.
9. కర్మాగారాల్లో తయారయ్యే వస్తువు ప్రతికూల శక్తిని కలిగి ఉంటే అదే వినియోగదారుడి ఇంటికి చేరుకుంటుంది. అదే సానుకుల శక్తి కలిగి ఉన్న వినియోగదారుడు దానినే పొందుతాడు.
10. కర్మాగారాలలో సానుకూలశక్తి ఉన్నట్లయితే దినపత్రిక, ఆహార పదార్థాలు వంటి వస్తువులు వినియోగదారుల ఇళ్ళకు సానుకుల శక్తిని తీసుకుని వెడతాయి.
11. ఏ పరిశ్రమలో అయినా ఉత్పత్తి తగ్గి నష్టాలు వస్తున్నాయంటే అందుకు వాస్తు సమస్యలు కారణం కాదు. ప్రతికూల శక్తి ఉన్న స్టీల్, మెటల్ సామాగ్రిని నిర్మాణంలో వాడిన పరిశ్రమకు వాస్తు మార్పుల వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఉండదు. ఎందుకంటే భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుడి చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది కాబట్టి.
12. ఏదైనా పరిశ్రమ నష్టాలలో నడుస్తోందంటే అందుకు ఆ ప్రాంతంలో ఉండే శక్తి 20 నుంచి 25 శాతం వరకు ప్రభావం చూపుతుంది.

వ్యతిరేక ఆలోచనలను తటస్థీకరించడం ఎలా?

నాకు తెలిసినంత వరకు ప్రతికూల ఆలోచనల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. సంప్రదాయ పద్ధతులేవీ కూడా వాటిని తొలగించ లేవు. అయితే వాటిని తొలగించడానికి కొన్ని తేలికైన పద్ధతులను నేను కనుగొన్నాను. మంచి నాణ్యత కలిగిన పొడవుగా ఉండే పసుపు కొమ్మును తీసుకోండి. మీ బొటన వేలు, చూపుడు వేలు, మధ్య వేలితో దానిని పట్టుకోండి. మీరు ఉన్న చోటు నుంచి 8 నుంచి 10 అడుగుల దూరంలో రోగిని నిలుచోమని చెప్పండి. 4 నుంచి 5 లీటర్ల నీటితో ఒక ప్లాస్టిక్ గిన్నెను కాని, బక్కెట్‌ను కాని మీ కుడి చేతి పక్కన ఒకటి లేదా రెండు అడుగుల దూరంలో ఉంచుకోండి. 8 నుంచి 10 అడుగుల దూరం నుంచే రోగి మొత్తం శరీరాన్ని కలుపుతూ గడియారపు ముల్లు వ్యతిరేక దిశలో మీ చేతిని తిప్పండి. అలా మూడుసార్లు తిప్పి పసుపు కొమ్ము ఉన్న చేతితో నీటిలోకి చేతిని దులపండి.

అయితే పసుపు కొమ్మును నీటిలో పడవేయకండి. చేతిలోనే ఉంచుకోండి. అలా రెండుసార్లు చేయండి. అంతకంటే ఎక్కువసార్లు చేసినా మంచిదే. ప్రతిసారి మీరు రోగిలోని వ్యతిరేక ఆలోచనలను తొలగించడానికి ప్రయత్నించండి. మీ చేతిని కుడి నుంచి ఎడమ వైపునకు తిప్పేటప్పుడు "ఓం దిప్టి, విదిప్టి, మహాదిప్టి స్వాహా" అనే మంత్రాన్ని తప్పక పఠించాలి. ఎదుటి వ్యక్తిలోని ప్రతికూల భావాలను తొలగిస్తున్నట్లుగా మీరు మానసికంగా భావించండి. మీరు కూడా మీ నుంచి వ్యతిరేక భావాలను తొలగించుకోవచ్చు. ఒక అద్దం ముందు నిలుచుని పైన చెప్పిన ప్రక్రియ అంతా చేసుకోండి.

అలా ప్రతికూల భావాలన్నీ తొలగించిన తరువాత 150 నుంచి 200 గ్రాముల ఉప్పును బక్కెట్‌లోని నీళ్ళలో వెయ్యండి. అర్ధగంట అలాగే ఉంచండి. ఉప్పు ఆ నీటిలో కరిగి పోగానే ఆ నీటిని టాయ్‌లెట్‌లో పోయండి. బక్కెట్ శుభ్రంగా కడగండి. ఆ నీటిని మొక్కలలో పోయవద్దు. మొక్కలలో పోస్తే అవి చచ్చిపోతాయి. బక్కెట్‌ను కూడా ఈ ప్రక్రియకు కాక మరి దేనికీ వాడవద్దు. ప్రతికూల ఆలోచనలు తొలగలేదని భావిస్తే కొన్ని గంటల తరువాత మళ్ళీ చేయండి. ఈసారి 21 కంటే ఎక్కువసార్లు చేయండి.

రేడియేషన్ మరియు రేడియేషన్ సర్వే

హీరోషిమాపై బాంబుదాడిలో గాయపడిన వారిని పరీక్షించిన అనంతరం రేడియేషన్స్ ప్రభావం స్పష్టంగా తెలిసింది. అణుధార్మికతలే కాకుండా ఎక్స్‌రేలు, అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాలు వంటి వాటి వల్ల కూడా తీవ్రమైన సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయని వైజ్ఞానిక అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఇతర హానికారక రేడియేషన్స్ మాదిరిగానే నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ కూడా దుష్ప్రభావాలు చూపుతాయి. పైగా ఈ ప్రభావాలు చాలా ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి. అయితే వీటిపై సమగ్ర విధానంలో అధ్యయనం మాత్రం జరగలేదు. నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ చూపే దుష్ప్రభావాల గురించి తెలుసుకున్న యూరోపియన్

పార్లమెంట్, ఈ ప్రభావాలపై సభ్యదేశాలన్నీ అధ్యయనం జరిపి భద్రతా చర్యలు సూచించాలని పేర్కొంటూ 1994లో ఒక తీర్మానం ఆమోదించింది.

దురదృష్టవశాత్తు, నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ మనుషుల భౌతిక, మానసిక ఆరోగ్యాలపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయని మన భారతదేశంలో చాలా మందికి తెలియదు. ఎన్ఐఆర్‌కు పెద్దగా ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేదు. మన పూర్వ కాలంలో ఋషులకు దీని గురించి బాగా తెలుసు. హాని కారక రేడియేషన్స్ ఉన్న ప్రదేశాలలో ఇళ్ళు కట్టవద్దని వారు సూచించేవారు. ఎన్ఐఆర్‌ను ప్రసారం చేసే భూమి అడుగున ఉండే కొన్ని వస్తువుల జాబితాను వారు మనకు అందించారు. ఒకవేళ అటువంటివి ఏమైనా ఉన్నాయేమో పరిశీలించి, వాటిని తొలగించిన తరువాతే ఆ ప్రాంతాలలో నిర్మాణాలు చేపట్టాలని వారు సూచించారు. ఇలా ప్రతికూల శక్తి ప్రసారం చేసే వస్తువులు ఉన్నచోట నిద్రిస్తే మరణం కూడా సంభవించవచ్చని వారు చెప్పారు. దురదృష్ట వశాత్తు వాస్తు నిపుణులు ఎవరూ కూడా వాటిని గుర్తించి తొలగించలేరు.

ఎన్ఐర్ కేవలం మనుషులపైనే కాక యంత్రాల మీద కూడా దుష్ప్రభావం చూపుతాయని ప్రిన్స్‌టన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రిన్స్‌టన్ ఇంజినీరింగ్. అనామలస్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ నిరంతరంగా, సుదీర్ఘంగా జరిపిన అధ్యయనంలోను, నా పరిశోధనలలోను తేలింది.

దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడుతున్న 15 వేల మందికి పైగా రోగులను పరిశీలించిన మీదట వారి రోగాలకు ప్రధాన కారణం ఎన్ఐఆర్ అని తేలింది. ఎన్ఐఆర్ ప్రభావాన్ని తొలగించిన మీదట వారు తొందరగా కోలుకున్నారు. ఎన్ఐఆర్ ప్రసారం చేసే వస్తువులను నేను గుర్తించి, తొలగించడం లేదా వాటి ప్రభావాన్ని తటస్థం చేసి ఆయా ప్రాంతాలలో సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయగలను. అనేక పరిశ్రమలలో యంత్రాల పనితీరు అనుకున్న స్థాయిలో ఉండకపోవడానికి కారణం ఎన్ఐఆర్ అని నా పరిశోధనలో తేలింది. అక్కడ సానుకూల శక్తి ప్రసారం చేసిన తరువాత పరిస్థితి మెరుగుపడింది.

బయో ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ గ్రిడ్స్ (బి.ఇ.ఎం.గ్రిడ్స్)

మొత్తం భూభాగమంతా విశ్వ శక్తితో లేదా సూర్య కాంతితో మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్ కలసినప్పుడు చాలా తక్కువ స్థాయిలో సానుకుల లేదా ప్రతికూల శక్తులను ప్రసారం చేస్తూ ఉంటుంది. మొత్తం భూభాగం గ్రిడ్ విధానంగా విభజింపబడి ఉంది. తూర్పు, పడమర, ఉత్తర, దక్షిణ దిశలలో 3 నుంచి 15 మీటర్లు పాజిటివ్, 0.5 నుంచి 1 మీటర్ న్యూట్రల్, 3 నుంచి 20 మీటర్ల నెగిటివ్, 0.5 నుంచి 20 మీటర్ల న్యూట్రల్‌గా అంటే దాదాపు 50 యూనిట్లు పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్‌గా ఉంది. ముంబాయి నుంచి కోల్‌కతా, హరిద్వార్ నుంచి కొచ్చిన్ వరకు కొలచినప్పుడు +50 లేదా - 50 యూనిట్లుగా వివిధ ప్రాంతాలలో పరిశీలించిన మీదట నిర్ధారణ అయింది. అది సూర్మశక్తి ప్రభావం కాదు ఎందుకంటే రాత్రి పూట కూడా దానిని కొలవవచ్చు.

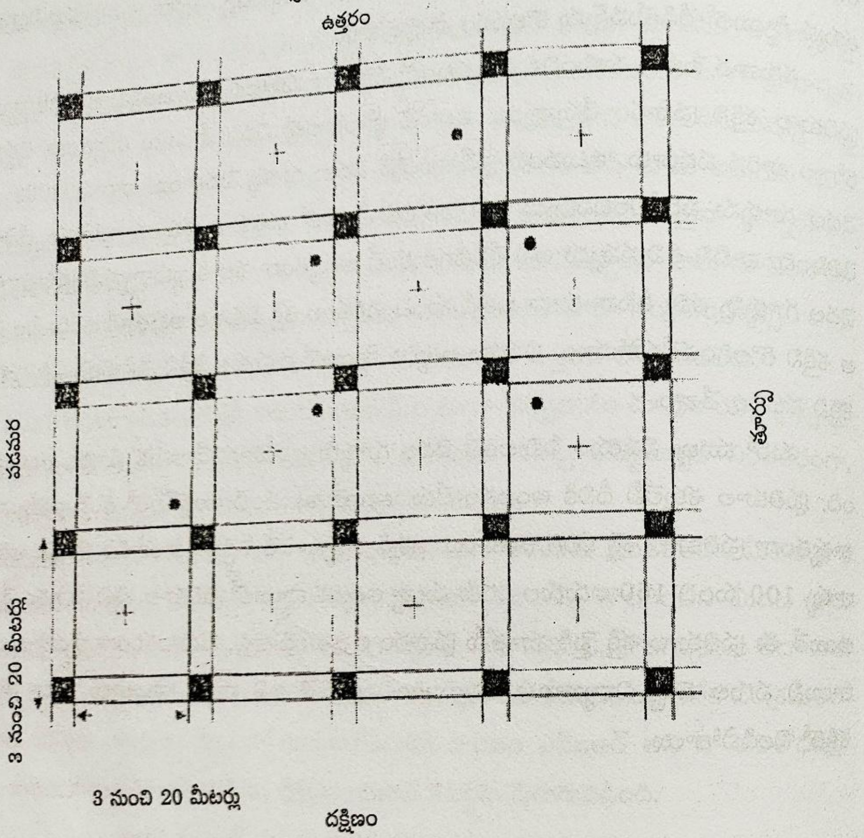
యోగ, ధ్యానం, అగ్నిహెూత్రాలు, యజ్ఞాల వల్ల లభించిన సానుకూల శక్తి ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉండకపోవడానికి బహుశా ఈ ప్రతికూల శక్తే కారణం అయి ఉండవచ్చు. +లేదా - 50 యూనిట్ల కంటే తక్కువ స్థాయిలో రేడియేషన్స్‌ను కొలవడం సాధ్యం కాదు.

తరువాత పేజీలో చూపించిన చిత్ర పటంలో మాదిరిగా న్యూట్రల్ జోన్స్ జంక్షన్లు అత్యధిక స్థాయిలో ప్రతికూల శక్తిని ప్రసారం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి ప్రాంతాలలో నివసించే వారు కచ్చితంగా దీర్ఘకాలిక రోగాల బారిన పడతారు. ఇటువంటి ప్రదేశాలలోనే చెదలు గూళ్ళు పెడతాయి. దాదాపు 200కు పైగా చెదల గూళ్ళను పరిశీలించినప్పుడు అవి అత్యధిక స్థాయిలో ప్రతికూల శక్తులను ప్రసారం చేస్తాయని తెలిసింది. వాటిని తవ్వినప్పుడు అవి తేనెటీగల కంటే అద్భుతంగా వల కట్టుకున్నాయని గ్రహించాం. ఆ చెదల గూళ్ళన్ని తవ్వి తీసినా కూడా అక్కడి నుంచి ప్రతికూల శక్తి విడుదల అవుతూనే ఉంది. ఏం చేసినా ఆ శక్తిని తొలగించలేకపోయాం. చివరకు అత్యధిక స్థాయిలో సానుకుల శక్తిని ప్రసారించే ఏసి ప్రతికూల శక్తిని తటస్థం చేశాం.

మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే చెదల గూళ్ళకు ఉపయోగపడే ఇసుక మాత్రం తటస్థంగా ఉంది. ప్రతికూల శక్తులేవీ దీనికి అంటడం లేదు. అయితే ఇటువంటి జంక్షన్‌లలో ఉండే రాళ్ళు మాత్రం శాశ్వతంగా ప్రతికూల శక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఇక్కడి రాళ్ళను వేరే ఏదైనా ప్రాంతానికి తరలిస్తే అక్కడ ఈ రాళ్ళు 100 నుంచి 150 అడుగుల వరకు చుట్టూ అత్యధిక స్థాయిలో ప్రతికూల శక్తిని ప్రసారం చేస్తాయి. అయితే ఈ ప్రతికూల శక్తి పైకి మాత్రమే ప్రసారం అవుతుంది కాని, సమాంతరంగా కాదు. అయితే ఈ రాయిని పగుల గొట్టి నిర్మాణాలకు ఉపయోగించినట్లయితే అవి వాడిన ప్రాంతాలు కూడా ప్రతికూల శక్తితో నిండిపోతాయి.

బెమ్ గ్రిడ్

(ప్రధాన దిక్కులు)



\+ ప్రాంతం = +50 యూనిట్లు

\- ప్రాంతం = +50 యూనిట్లు

మానవ శరీరంలో ఒక యూనిట్ దాదాపు ఒక మైక్రో వాల్ట్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

తటస్థం = 0 వెడల్పు 0.2 నుంచి 1 మీటర్

=- 4,50,000 నుండి 6,00,000 (నెగె)

మాలెఫిక్ ఆబ్జెక్ట్స్ = - 4,00,000 మరియు ఆపైన (నెగె)

వాటర్ వేన్ = 3,00,000 నుండి 5,00,000 మరియు ఆపైన (నెగె)

బొమ్మ - 4

వ్యాయామాలు

వ్యాయామం అనేది జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించాలనుకున్న వారెవరైనా సరే జీవితాంతం వ్యాయామాలు చేయవలసిందే.

వ్యాయామాలు రెండు రకాలు

1.మానసిక వ్యాయామం

2. భౌతిక వ్యాయామం

వార్తా పత్రికలు, మ్యాగజైన్లు వంటి వాటిలో ఇచ్చే క్రాస్ వర్డ్ పజిల్స్ వంటివి చేసినట్లయితే మీ మెదడు చురుగ్గా తయారవడమే కాక మీ మేథోశక్తిలో మార్పు తీసుకువస్తాయి. వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ పనితీరు తగ్గిపోతుందని సహజంగా అందరూ భావిస్తుంటారు. నిజానికి పనితీరు ఆ రకంగా తగ్గిపోదు. పనితీరు ఇంకా మెరుగు పడుతుంది కూడా. అది కేవలం మీ భావన మాత్రమే. కాక పోతే జ్ఞాపకశక్తి కాస్త తగ్గితే తగ్గవచ్చు. కాని పనితీరులో తెలివి తేటలు మాత్రం మరింత మెరుగు పడతాయి.

చిన్న తనం నుంచి వ్యాయామాలు ఖచ్చితంగా చేస్తూ ఉంటే మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చు. వృద్ధాప్యంలో కూడా వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. పెద్ద వాళ్లం అయిపోయాం కాబట్టి వ్యాయామాలు చేయవలసిన అవసరం లేదని భావించవద్దు. మెదడు ఉపయోగించి చేయవలసిన అనేక వ్యాయామాలు ఇవ్వడం జరిగింది. వాటినన్నింటినీ ఖచ్చితంగా అమలులో పెట్టినట్లయితే మీ ప్రవర్తన, జీవితం పట్ల మీ వైఖరి, మీ వ్యక్తిత్వం మొదలైనవన్నీ గణనీయంగా మెరుగుపడుతాయి. ఆ వ్యాయామాలన్నీ చేసినట్లయితే మీలో మీరు కొత్త వ్యక్తిని చూసుకుంటారు. ఒకదాని తరువాత ఒకటి నెమ్మదిగా వీలయినప్పుడే చేస్తూ ఉండండి.

మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, మనం కోరుకున్న విధంగా ఎటు కావాలంటే అటు సులభంగా వంగే తత్త్వం శరీరానికి అలవడాలన్నా భౌతిక వ్యాయామాలు తప్పనిసరిగా చేయాలి. అలా చేసినట్లయితే వృద్ధాప్యంలో మీ భౌతిక శరీరానికి ఎటువంటి సమస్యలు ఉత్పన్నంకావు. మీ శరీరాన్ని కష్ట పెట్టకుండా ఎన్ని వ్యాయామాలు చేయగలిగితే అన్ని చేయండి.

మానసిక వ్యాయామాలు

ఈ కింది సూచనలు చేయడానికి నేను ఎంతో ఆనందిస్తున్నాను. ఇంటి వద్దే సమయం దొరికినప్పుడు వాటిని అభ్యాసం చేయమని మిమ్మల్ని నేను కోరుతున్నాను. మీ పట్ల మీరు అవగాహన పెంచుకోవడానికి, మిమ్మల్ని మీరు అంచనా వేసుకోవడానికి వ్యాయామాలు మీకు సహాయ చేస్తాయి. మీ ప్రవర్తనను మీరు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించుకోవడానికి ఇది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. సమయం దొరికినప్పుడల్లా వాటిలో ఒక్కొక్కటి అభ్యాసం చేయండి. కొన్నింటిని రోజూ అభ్యాసం చేయండి.

1) విరుద్ధ భావాలను తొలగించుకోవడం

వారానికి ఒకసారో లేదా ఏదో ఒక సమయంలో మీకు ఏమీ తోచని విధంగా విసుగు, చికాకు కలగవచ్చు. అలాగే శరీరంలో తలకో మరేదో భాగానికి నొప్పి కలగవచ్చు. ఎనర్జైజర్‌తో వెంటనే విరుద్ధ భావాలను మీకు మీరుగా తొలగించుకోండి. లేదా మరెవరినైనా వాటిని తొలగించమని కోరండి. ఏదో ఒక విధంగా విరుద్ధ భావనలను మీ నుంచి తొలగించుకోండి. ఒకవేళ మీ వద్ద ఎనర్జైజర్ లేకపోతే పసుపు కొమ్మును ఉపయోగించండి. మీకు గాని, మీ కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు లేదా స్నేహితులకు గాని భౌతిక, మానసిక లేదా ఇతర సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు మీ మీద కాని లేదా ఇతరుల మీద కాని ప్రయోగించదగిన అతి ముఖ్యమైన వ్యాయామం. చాలా సందర్భాలలో విరుద్ధ భావనలను తొలగించిన వెంటనే ప్రజలు చాలా విశ్రాంతి పొందుతారు. అన్ని రకాల రోగాల బారి నుంచి విముక్తి పొందడానికి ఈ వ్యాయామం చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. విరుద్ధ భావనలను ఎలా తొలగించాలో పుస్తకంలో వివరంగా ఉంది.

2) ప్రార్థనను రాయడం

మీలోని అంతరాత్మ దైవత్వం ఉందని గ్రహించే వరకు రోజుకు కనీసం మూడుసార్లు ప్రతిరోజు లేదా మీకు సమయం దొరికినప్పుడల్లా రాయండి. మీలో దైవత్వం ఉందని మీరు గ్రహించిన తరువాత రాయడం ఆపేయవచ్చు. మీరే దేవుడని మీ అంతరాత్మ సాధ్యమైనంత త్వరగా గ్రహించేందుకు ఇలా రాయడం తోడ్పడుతుంది. ఒక పుస్తకం తీసుకుని విశ్వ ప్రార్థనను మూడుసార్లు రాయండి. రాస్తున్నప్పుడు రాస్తున్న అంశాలపై ఏకాగ్రత పెట్టడమే కాకుండా అందులో లీనమై పోండి. విశ్వశక్తిలో మీరు ఒక భాగమేనని విశ్వసించేలా ఈ ప్రక్రియ దోహదపడుతుంది.

"అహం బ్రహ్మాస్మి".

3) ప్రతి చోట, ప్రతి ఒక్కరిలో దైవత్వాన్ని చూడడం

ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా ఏ వ్యక్తినైనా చూసినప్పుడు ఎల్లప్పుడు వారిలోని దైవత్వాన్నే చూడండి. వారి గురించి చెడుగా ఆలోచించడం కాని, వారిలో చెడును చూడడం కాని ఎప్పుడూ చేయకండి. కొన్ని రోజులపాటు మీరు అభ్యాసం చేస్తూ ఉంటే, ఆ తరువాత ఎవరిని చూసినా అప్రయత్నంగానే వారిలో దైవత్వాన్ని చూడగలుగుతారు. ఈ అభ్యాసం మీకు గల అనేక సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది.

4) మీరు భగవంతుడైతే మీరు ఏమి చేస్తారు?

భగవంతుడికి గల సర్వ అధికారాలను మీకు ఇచ్చినట్లయితే మీ ప్రపంచాన్ని, మిమ్మల్ని, మీ పరిసరాలను, మీరు ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కరు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించే విధంగా ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కటిని ఎలా మారుస్తారో ఒకసారి ఊహించుకోండి. ప్రతి ఒక్కరిలో భగవంతుడిని చూడడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు పూర్తిగా విశ్రాంతిగా, హాయిగా ఉన్న సమయాన్ని ఎంచుకోండి. ఒక పుస్తకం తీసుకుని, మీరే భగవంతుడైతే ఏం చేస్తారో రాయండి. ఏదైనా చేయడానికి మీకు అన్ని అధికారాలు

ఉన్నాయి. మీతోను, ప్రతి ఒక్కరితోను మీరు ఎలా ప్రవర్తించాలి? జీవనానికి అత్యుత్తమమైన ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దడానికి ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి వస్తువుకు, సమాజానికి, ప్రజలకు ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారు? అన్నీ ఆ పుస్తకంలో రాయండి. వారానికి ఒకసారి ఆ పుస్తకంలోని అంశాలను పునఃపరిశీలించుకోండి. మీకు ఇంకా ఏమైనా రాయాలని అనిపిస్తే రాయండి. అలా ప్రతి వారానికి ఒకసారి ఆ పుస్తకాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చదువుకుని మీరు ఎంతమేరకు ప్రపంచానికి ఏమి చేయగలరన్న అంశాలను అభ్యాసం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. మీ ఆంతరంగిక, వ్యక్తిగత సంబంధాలను, మెరుగుపరచి, మిమ్మలని ఒక సంతోష దాయకమైన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఈ అభ్యాసం చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎప్పుడూ కూడా మిమ్మల్ని మీరు భగవంతుడిగా భావించుకోండి.

5) మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి, ఇతరులను కూడా క్షమించండి.

మీరు ఎవరికైనా భౌతికంగా కాని, మానసికంగా కాని హాని చేసినట్లయితే ఆ వ్యక్తి మీ ముందు ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోండి. అసూయతోకాని, ద్వేషంతోకాని మీరు అతనికి అపకారం తలపెట్టలేదని భావించి మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి. నేను హృదయ పూర్వకంగా ఈ వ్యక్తిని ప్రేమిస్తున్నాను. అని అనుకుని, ఆ వ్యక్తిని క్షమించవలసిందిగా కోరండి. వేరే ఎవరైనా మీకు భౌతికంగా కాని, మానసికంగా కాని హాని కలిగించినట్లయితే ఆ వ్యక్తిని కూడా క్షమించండి. నాకు ఆ వ్యక్తి మీద కాని, ఆ వ్యక్తికి నా మీద కాని ఎటువంటి పగ లేదని భావించండి. మిమ్మల్ని క్షమించమని ఆ వ్యక్తిని ప్రార్థించండి. ఇలా కొన్ని సార్లు చేసినట్లయితే పెద్ద బరువు దిగిపోయినట్లు, మీరు ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నట్లు మీకు అనిపిస్తుంది. మీరు క్షమించిన ఎదుటి వ్యక్తి కూడా ఆనందంగా ఉండగలుగుతాడు.

ప్రతిరోజు రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కాసేపు కూర్చొని ఆరోజు చేసిన పనులన్నింటినీ గుర్తు చేసుకోండి. మీరు ఏదైనా తప్పు చేసినట్లు అనిపిస్తే మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి. అలాగే మీరు ఎవరికైనా హాని కలిగించినా లేదా ఎవరికైనా చెడు చేసినా, క్షమించమని కోరండి. మీకు ఎవరైనా హాని కలిగించినా లేదా చెడు చేసినా వారిని క్షమించేయండి.

6) దీవెనలు

శవాసనంలో పడుకుని కాని లేదా కూర్చొని కాని విశ్రాంతిగా, హాయిగా ఉండండి.

ఎ) మీ శత్రువుల పేర్లు ఒక దాని తరువాత ఒకటి అన్నీ ఒక పుస్తకంలో రాయండి. ఇంతకు ముందే రాసి ఉంటే ఆ పుస్తకం తెరవండి.

బి) ఆ జాబితా అంతా చదవండి

సి) ఒక్కొక్కరిని పేరుపేరున పిలిచి మిమ్మల్ని అపార్థం చేసుకున్నందుకు వారిని క్షమించండి.

డి) మిమ్మల్ని క్షమించమని వారిని కోరండి.

ఇ) వారిని దీవించండి.

ఎఫ్) వారి కోసం ఇలా ప్రార్థన చేయండి. నేను దివ్యాత్మను లేదాభగవంతుని (దివ్యాత్మను లేదా విశ్వ శక్తిని మీరు భగవంతునిగా భావిస్తే మీరు భగవంతుడు అనే పదం వాడుకోవచ్చు) ప్రార్థిస్తున్నాను. శ్రీ.......... చాలా మంచి, ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందదాయకమైన, అభ్యుదయ భావాలు గల వ్యక్తి. భగవంతుడు ఆ వ్యక్తికి చిరకాలం జీవించే అదృష్టాన్ని ప్రసాదించుగాక. ఆ వ్యక్తి పట్ల నాకు ద్వేషం కాని పగ కాని లేవు. ఈ ప్రార్థనను మూడు సార్లు చేయండి.

జి) మీ జాబితా చదవండి. జాబితాలోని రెండవ వ్యక్తి కోసం కూడా ఇదే ప్రార్థన చేయండి. అలా జాబితాలోని ప్రతి ఒక్కరి కోసం ప్రార్థన చేయండి.

హెచ్) ఈ ప్రార్థనను ఏదో మంత్రంలాగా జపించడం కాకుండా ఆ వ్యక్తిపట్ల నిజమైన ప్రేమ, దయ కలిగి ఉండి స్నేహభావంతో హృదయం నిండా నిండి ఉన్న ప్రేమతో చేయాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం.

ప్రతిరోజు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మందిని దీవించండి. అలా దీవించిన వారి పేర్లను డైరీలో రాయండి. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించాలనుకునే వారికి ఇలా దీవెనలు అందిస్తూ చేసే అభ్యాసం త్వరితగతిన ఆ మార్గాన్ని చూపుతుంది. మిగతా ఏదీ ఈ అభ్యాసానికి సాటిరాదు. ముందుగా శత్రువులను, తరువాత మీ బంధువులు, స్నేహితులను దీవించండి. మీ ఆధ్యాత్మిక శక్తులు ఎప్పటికీ మీతోనే ఉండాలంటే జీవితాంతం ఈ అభ్యాసాన్ని తప్పనిసరిగా చేయాలి. మానవత్వాన్ని పంచి ఇచ్చేందుకు ఇది అత్యుత్తమ మార్గం. మానవత్వాన్ని చాటి చెప్పేందుకు మీరు వేరే ఇతర పద్ధతులను కూడా అవలంబించవచ్చు కానీ ఆధ్యాత్మిక శక్తులను కాపాడుకోవడానికి దీని అంత సులభమైనది, ఉత్తమమైనది మాత్రం మరొకటి లేదు.

మీ పుస్తకాన్ని పరిశీలించండి. మీరు అసహ్యం పెంచుకున్న వారు, మీకు హాని చేసినవారు, ఇప్పటికీ జీవించి ఉన్న వారి పేర్లు ఇప్పటికే మీరు ఆ పుస్తకంలో పొందుపరచి ఉంటారు. ప్రతి ఒక్క పేరును పైకి ఉచ్చరించి అతను లేక ఆమె క్షమాపణ కోరండి. వారు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, అభివృద్ధి దాయకంగా ఉండాలని ఆశీర్వదించండి. ఐదుసార్లు మరల మరల చెప్పండి. అప్పుడు జాబితాలోని రెండవ పేరు పైకి చదవండి. మళ్ళీ పై విధంగా దీవెనలు అంజేయండి. ముందుగా శత్రువులతో ప్రారంభించండి. శత్రువులందరినీ దీవించడం అయిపోయిన తరువాత మీ కుటుంబంలోని ఒక్కొక్క పేరును చదవండి. వారు మీకు హాని కలిగిస్తే వారిని క్షమించేయండి. మీరు వారికి హాని కలిగిస్తే క్షమించమని కోరండి. ప్రతి ఒక్కరిని దీవించండి. అలాగే ప్రతి ఒక్క స్నేహితుడు, ఇరుగు పొరుగు వారికి కూడా చేయండి.

7) హీలింగ్ - నయం చేయడం

మిమ్మల్ని మీరు ఎలా హీల్ చేసుకోవాలో, అలాగే ఇతరులను ఎలా హీల్ చేయాలో మీరు నేర్చుకున్నారు. అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా మీరు దానిని అభ్యాసం చేస్తున్నారా? మీ ఆధ్యాత్మికతను మెరుగు పరచుకోవడానికి ఇది మరొక ముఖ్యమైన పద్ధతి. ప్రత్యక్షంగా కాని, పరోక్షంగా కాని వీలైనంత ఎక్కువ మందిని హీల్ చేయండి. పరోక్షంగా అంటే, ఏ వ్యక్తి అయినా ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడుతున్నాడని తెలిస్తే మీ ఇంటి

నుంచే అతనికి చికిత్స చేయవచ్చు. మీరు చికిత్స చేస్తున్న విషయం ఆ వ్యక్తికి తెలియక పోయినా పరవాలేదు.

8) డైరీ

డైరీ రాయడం ప్రారంభించండి. మీరు దీవెనలు అందించిన లేదా మీరు చికిత్స చేసిన వ్యక్తుల పేర్లు ఆ డైరీలో రాయండి. రోజుకు ఒకరి పేరైనా రాసేందుకు ప్రయత్నించండి.

9) జీవిత లక్ష్యం

జీవితంలో సాధించడానికి ఏదో ఒక లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఆ లక్ష్య సాధన కోసం కృషి చేయాలి. మీ జీవితంలో ఇది మరొక ముఖ్యమైన అంశం. మీరు ఒకసారి ఒక లక్ష్యాన్ని ఎంచుకుని, ఆ లక్ష్యం కోసం కృషి చేసి, దానిని సాధించినట్లయితే ఈ ప్రపంచంలో మీ అంత ఆనంద దాయకమైన వ్యక్తి మరొకరు ఉండదు. ఒక లక్ష్యం సాధించగానే, అదే విధంగా మరొక లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

ఒక లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోండి లేదా దాని ఆకృతిని సాక్షాత్కరింప జేసుకోండి. మౌనంగా ధ్యానంలో కూర్చోండి. విశ్రాంతిగా ఉండండి.

స్వల్ప విరామం పద్ధతిని ఉపయోగించండి.

జీవితంలో ప్రస్తుతం మీ లక్ష్యం ఏమిటో రాయండి. జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి. మీ లక్ష్యం సాధించదగినదిగా ఉండాలి. దానిని ఐదుసార్లు రాయండి. అలా రాస్తున్నప్పుడు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించినట్లుగా మీరు ఊహించుకోండి. మీరు ఏమి సాధించాలనుకున్నారో ఆ లక్ష్యాన్ని అప్పటికే సాధించేసినట్లు 5 నిముషాల సేపు దర్శించాలి. ఐదుసార్లు రాయండి.

10) జీవితంలో సమస్యలు

ఏదైనా సమస్యను మీకుగా మీరు పరిష్కరించుకోలేక పోయినట్లయితే మీ భార్యతోనో, మీ సన్నిహిత మిత్రునితోనో లేదా మీకు నమ్మకం ఉన్న మరెవరైనా శ్రేయోభిలాషితోనో ఆ సమస్యను చర్చించి, వారు ఇచ్చే సలహా తీసుకోండి. మీ సమస్యకు ఈ రకంగా పరిష్కారం లభించవచ్చు. కొంత సేపు యోగ నిద్రను కాని, ధ్యానాన్ని కాని అభ్యాసం చేయండి. మీ సమస్య పరిష్కారం అయ్యే వరకు ఆ సమస్యపైనే ధ్యానం చేయండి. మీరు కనుక నిజాయితీగా ధ్యానం చేసినట్లయితే, కొంత సమయం పట్టినప్పటికీ ఖచ్చితంగా మీరు మీ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనగలరని నేను హామీ ఇస్తున్నాను. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు ఆ సమస్యను మీ భార్యకు కాని; లేదా ఆ సమస్యను రహస్యంగా ఉంచగల మరెవరైనా స్నేహితునికి గాని చెప్పినట్లయితే వారు ఏదో ఒక రకంగా పరిష్కార మార్గం చూపగలుగుతారు. ఎప్పుడైతే మీరు మీ సమస్యను వేరొకరికి చెబుతారో అప్పుడు మీరు చాలా విశ్రాంతి పొందినట్లు అనుభూతి చెందుతారు.

11) జీవితంలో వైఫల్యాలు

మీకు సమస్య దొరికినప్పుడల్లా జీవితంలో మీరు చవిచూసిన వైఫల్యాలన్నింటితో ఒక జాబితా తయారుచేసి, వాటికి గల కారణాలను పరిశీలించండి. ఆ తరువాత వచ్చిన అనుభవాల గురించి కూడా విశ్లేషించండి.

ఒకసారి జరిగిన తప్పు మరొకసారి జరగకుండా చూసుకోండి. గత వైఫల్యాలను భవిష్యత్తులో విజయాలకు సోపానాలుగా మార్చుకోండి.

12) గొప్ప గుణాలు

మీకు, సమయం దొరికినప్పుడు లేదా కనీసం వారానికి ఒకసారి ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న గొప్ప గుణాలను చదవండి. అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ గుణాలను అభ్యాసం చేయండి. గొప్ప గుణాలను అభ్యాసం చేయడం ద్వారా మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎంతో దూరాన్ని సునాయాసంగా దాటగలుతారు. ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతి సాధించడానికి నిస్వార్థ సేవ తొలిమెట్టు కాగా గొప్ప గుణాల అభ్యాసం మలి మెట్టు.

13) జీవించడానికి ఇంకా ఒక నెల మాత్రమే గడువు ఉందని భావించి మీ స్నేహితునికి లేఖ రాయండి.

మీరు ఇంకా ఒక నెల రోజులు మాత్రమే జీవిస్తారని వైద్యులు మీకు చెప్పారనుకుందాం. అప్పుడు మీ అనుభూతి వివరిస్తూ మీ స్నేహితునికి ఒక లేఖ రాయండి. అలాగే అదే సందర్భంలో మీ శత్రువులలో ఒకరికి కూడా లేఖ రాయండి.

14) మీ అంత్యక్రియలను మీరే స్వయంగా ఊహించుకోండి.

ప్రజలు సహజంగా మరణం అంటే భయపడతారు. మీరు కొన్ని అంత్యక్రియలకు హాజరయే ఉంటారు. మీ మరణ దృశ్యాన్ని మీరు ఒకసారి ఊహించుకోండి. ప్రజలు మీ మరణ వార్త విని ఎలా స్పందిస్తారో ఊహించండి. ఇలా చేయడం వల్ల మరణం అంటే ఉన్న భయం మీకు తొలగిపోతుంది.

15) అనారోగ్యానికి గురైన అవయవం ద్వారా శ్వాసించడం

మిమ్మల్ని ఏదైనా దీర్ఘకాలిక లేదా, స్వల్ప కాలిక రోగం ఏదైనా పీడిస్తూ ఉంటే, అలా అనారోగ్యానికి గురైన అవయవం ద్వారా శ్వాసించడం అభ్యాసం చేయండి. శ్వాస పీల్చుకునేటప్పుడు మీరు ఆరోగ్యకరమైన శక్తిని లోపలికి తీసుకుంటున్నట్లు భావించండి. శ్వాసను బయటకు వదిలేటప్పుడు మలినమైన శక్తి అంతా అనారోగ్యానికి గురైన అవయవం ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లు ఊహించుకోండి. రోజుకు రెండు లేదా మూడుసార్లు 5 నిముషాల చొప్పున అభ్యాసం చేయండి.

16) ఆశయాలు

ఆశయాలకు సంబంధించిన జాబితాను మీ ముందు ఉంచుకోండి. ఏ ఆశయాన్ని ముందుగా సాధించాలో నిర్ణయించుకోండి. ఆ రకంగా మీ ఆశయాలకు ప్రాధాన్యత క్రమంలో సంఖ్యలను రాయండి. అలా ఒక్కొక్కటి ముందు పెట్టుకుని ఆ ఆశయాన్ని సాధించే వరకు పదే పదే ఉచ్చరిస్తూ ఉండండి. ఒకదాని తరువాత ఒకటి ఆశయాలను ఇదే క్రమంలో సాధించుకోండి.

17) చిరునవ్వు

కనబడిన వారందరినీ మీరు చిరునవ్వుతో పలకరిస్తున్నారా? అలా ఇప్పటి వరకు చేయకపోతే వెంటనే ఆ

పని చేయడం ప్రారంభించండి. మీలో మీరు ప్రత్యేకించి ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు, సమయం దొరికినప్పుడల్లా ఆహ్లాదంగా నవ్వడాన్ని అభ్యాసం చేయండి.

18) నవ్వడం

ఇంటిలోను, కార్యాలయంలోను పెద్దగా నవ్వడం అభ్యాసం చేస్తున్నారా? అలా చేసి వచ్చే ఫలితాను మీరే స్వయంగా చూడండి. ఆ ఫలితాలు మీరు ఊహించనంత అద్భుతంగా ఉంటాయి. రోజల్లా కాని, కనీసం కొన్ని నిముషాలైనా లేదా రోజుకు ఒకసారి అయినా లేదా కనీసం మీకు శక్తి కావాలని అనిపించినప్పుడైనా శబ్దం చేయకుండా హాయిగా నవ్వండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీరు మరింత చురుకుగా తయారవుతారు.

19) ఐదు అత్యంత కఠినమైన నిర్ణయాలు

జీవితంలో మీరు తీసుకున్న ఐదు అత్యంత కఠినమైన నిర్ణయాల గురించి ఒక పుస్తకంలో రాయండి. వాటి గురించి ఆలోచించండి. అసలు అంత కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉందా లేక వాటిని పూర్తిగా మార్చవచ్చా అన్న విషయమై మీలో మీరే చర్చించుకోండి.

20) నీటిని శక్తితో నింపడం

ఎవరైనా చిన్న ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ పుస్తకంతోపాటు ఇచ్చిన లామినేటెడ్ కోర్డుపై నాలుగు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గంటల సేపు ఉంచి ఆ నీటిని వారి చేత తాగించండి. దీంతోపాటు మీరు వారికి చికిత్సను కూడా చేయండి. ఒకటి లేదా రెండు రోజుల పాటు నాలుగైదు సార్లు ఆ నీటిని కొద్ది కొద్దిగా తాగమనండి. సాధారణ అనారోగ్యాల విషయంలో మాత్రమే ఆ రకంగా చేయాలి. ఎవరైనా తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నట్లయితే వారిని చికిత్స కోసం ఒక మంచి వైద్యుని వద్దకు తీసుకువెళ్ళండి. అయితే అప్పుడు కూడా, వారికి శక్తితో నింపిన నీటిని ఇవ్వవచ్చు. దీనివల్ల వ్యాధి తీవ్రత తగ్గి చికిత్స సులభం అవుతుంది.

21) మీ మానవత్వం గురించి కూడా పుస్తకంలో రాయండి

దయ, మానవత్వానికి సంబంధించి మీరు చేసిన పనులను, సాధించిన లక్ష్యాలను, గొప్ప పనులను మీరు ఒక పుస్తకంలో రాయండి. సాధించినవే కాకుండా చేయాలనుకున్న వాటిని కూడా రాయండి.

22) భయం, ఆతృత, ద్వేషం మొదలైన వాటిని తొలగించడం

మీరు భయభ్రాంతులకు గురైనట్లు, ఆతృతగా ఉన్నట్లు, వేరే వారి పట్ల ద్వేషంతో ఉన్నట్లు నటించి కొన్ని నిముషాలు అలా ఉండండి. అలాగే ధైర్యవంతులుగా, ప్రేమతో నిండిన హృదయంతో ఉన్నట్లు నటించి కొన్ని నిముషాలు అలా ఉండండి. రెండింటి మధ్య తేడా గమనించండి. ఈ అంశాలకు సంబంధించిన అధ్యాయాలను పరిశీలించి అందుకు అనుగుణంగా నడుచుకోండి.

23) ఇక నుంచి మీరు ఎలా జీవించాలని కోరుకుంటున్నారో రాయండి

మీ అత్యుతన్నత ఆశయాలు ఏమిటి?

24) మీరు అత్యధికంగా ప్రేమించే వారికి ఒక లేఖ రాయండి

25) మీకు కష్ట నష్టాలు కలిగించిన, మీరు అత్యధికంగా అసహ్యించుకునే ఒక వ్యక్తికి కూడా లేఖ రాయండి.

26) మీ జీవితంలో ప్రస్తుతం చేస్తున్న పనుల గురించి రాయండి.

27) సమీప భవిష్యత్తులో మీరు సాధించదలచుకున్న 10 లక్ష్యాలను పుస్తకంలో రాయండి. అవి ఆనందాన్ని ఇచ్చేవైనా కావచ్చు, లేదా ఆనందాన్ని వెల్లడి చేసేవైనా కావచ్చు.

28) మీరు ప్రస్తుతం పూర్తి చేయబోతున్న ఐదు పనుల గురించి రాయండి.

29) ఇంటిలోను, కార్యాలయంలోను ఆనందంగా ఏ విధముగా గడపాలను కుంటున్నారో రాయండి. అలా ఆనందంగా గడప నివ్వకుండా అడ్డుకుంటున్న అంశాల గురించి రాయండి.

30) కోపం, శ్రమ, ఓర్పు, అధికారం, భయం, అబద్ధాలు చెప్పడం, ఆశ్చర్యం, అసహ్యం, ఆనందం, విచారం అన్నింటినీ అభినయించి చూసుకోండి.

31) మీ వ్యక్తిగత జీవితంలో ఒత్తిడికి కారణమైన వాటితో ఒక జాబితాను తయారు చేయండి.

32) పని చేసే చోట ఒత్తిడికి కారణమైన అంశాలతో ఒక జాబితా తయారు చేయండి.

33) మీ వ్యక్తి గత జీవితంలో ఒత్తిడి కలిగిస్తున్న అంశాలన్నింటితో ఒక జాబితా తయారు చేయండి.

34) మెరుగైన సమాచారం ద్వారా ప్రగతి సాధించాలని భావించిన అంశాలను గుర్తించండి.

35) పరిస్థితి అదుపులో లేకుండా చేయడంలో మీ పాత్ర లేదా ఎదుటి వారి పాత్ర ఏమిటో పరిశీలించండి.

36) మీ కుటుంబ సభ్యులను, వీలైతే బయటి వారిని కూడా ఒకచోట చేర్చండి. చుట్టూ కూర్చోండి. ఎటువంటి ఇబ్బంది పడకుండా విశ్రాంతిగా ఉండండి. లోతుగా శ్వాసను పీల్చి వదలండి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయండి. మీరే భగవంతుడని, ఎదుటి వారిలో భగవంతుడిని చూడాలని కోరుకుంటున్నామని భావించండి. మీరంతా ఇద్దరిద్దరు జతగా ఏర్పడండి. ఎదురెదురుగా కూర్చొని ఒకరి చేతులు మరొకరు పట్టుకుని ఎవరికి వారు ఎదుటి వారిని భగవంతునిగా భావించండి. అలా 3 నిముషాలు చేయండి. ఆ తరువాత మీ భాగస్వామిని మార్చుకుని మరో 3 నిముషాలు అదే అభ్యాసం చేయండి. అలా ఎదుటి వారిలో భగవంతుడిని చూడగలమన్న విశ్వాసం మీలో కలిగే వరకు భాగస్వాములను మారుస్తూ అభ్యాసం చేస్తూ ఉండండి.

37) వ్యక్తిగత ఒత్తిడి కారణాల గురించి రాయండి.

38) మీ అంత్యక్రియల గురించి ఊహించుకోండి.

భావ ప్రకటనలు

విశ్రాంతి పొందిన స్థితిలో కూర్చోండి.

స్వల్ప విరామ పద్ధతులను ఉపయోగించి విశ్రాంతి పొందండి.

ఈ కింది ప్రకటనలను పైకి మూడుసార్లు ఒక్కొక్కటి చెప్పండి.

ఇంటి వద్ద సమయం చిక్కినప్పుడల్లా సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ ప్రకటనలు తీసుకుని మీరు కోరినన్ని రోజులు మూడుసార్లు చొప్పున చదవండి.

ఈ కింది ప్రకటనలను పైకి మూడుసార్లు ఒక్కొక్కటి చెప్పండి.

ఇంటి వద్ద సమయం చిక్కినప్పుడల్లా సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ ప్రకటనలు తీసుకుని మీరు కోరినన్ని రోజులు మూడుసార్లు చొప్పున చదవండి.

1. ప్రతి రోజు, ప్రతి చోట మెరుగుగా, మరింత మెరుగుగా, ఇంకా మెరుగుగా జీవనం సాగిస్తున్నారు.
2. నేను దయ కలిగి ఉన్నాను. అందరితో ప్రేమ పూర్వకంగా మసగలుగుతున్నాను. నాది ఇతరులతో పంచుకునే స్వభావం.
3. జీవితంలో అత్యంత ఉత్తమమైన దానిని నేను కోరుకుంటున్నాను.
4. నేను ఆనందంగా ఉండాలని, అన్నింటిలో విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను.
5. నాకు అంతా సులభంగా సునాయాసంగా మంచే జరుగుతోంది.
6. ఇప్పుడు నేను ఉన్నట్టుగానే నన్ను నేను ప్రేమిస్తున్నాను. ఆమోదిస్తున్నాను.
7. అన్ని రకాల అనారోగ్యాల నుంచి నేను బయటపడ్డాను. నాకు ఇప్పుడు ఏరకమైనా ఒత్తిడీ లేదు. నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను.
8. నేను శరీరానికి, నా శరీరం నాకు మంచి చేస్తున్నాయి.
9. నేను ఎంతో శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉన్నాను.
10. విశ్వ శక్తిలో నేను ఒక భాగం. నా మనసు, శరీరం కూడా దివ్యాత్మను స్పష్టంగా చూడగలుగుతున్నాయి.

ఇంకా మీకు నచ్చినవి ఏమైనా ఇలా రాసుకోవచ్చు.

వ్యాయామాలు, భావ ప్రకటనలను రాయడం

కొన్ని మానసిక వ్యాయామాలను, భావ ప్రకటనలను మీరు ఎందుకు రాయాలి?

రాయడం అనేది అత్యంత సాహసోపేతమైన పద్ధతి. ఎందుకంటే రాసిన పదం మన మనసులపై అత్యంత శక్తివంతంగా పని చేస్తుంది. మనం ఒకసారి చదవడం, రాయడం చేయడం వల్ల రెట్టింపు ఫలితాలు వస్తాయి.

ఏదో బట్టీ పట్టినట్లు, అనాలోచితంగా రాయకండి. మీరు రాసే ప్రతి పదానికి అర్థం తెలుసుకుని, ఆలోచించి మరీ రాయండి. మీరు రాస్తున్న వాటి గురించి మీకు ఏమైనా అనుమానాలు, సందేహాలు లేదా విరుద్ధ భావనలు అనుభూతిలోకి వస్తున్నాయేమో గమనించండి. అప్పుడు మరొక పేజీ తిప్పండి. మీ భావ ప్రకటన ఎందుకు నిజం కాదో, ఎందుకు ఆచరణలో పెట్టలేకపోతామో, అందుకు సంబంధించి విరుద్ధ భావాలను రాయండి.

మళ్ళీ వెనుకకు వెళ్ళండి. మీరు రాయగలిగినన్ని సార్లు భావ ప్రకటలను రాయండి. అలా రాయడం పూర్తి

కాగానే మరొక పేజీ తిప్పండి. మీరు నిజాయితీగా ఉన్నట్లయితే, ఏదైనా ఒక విషయంలో మీరు కోరుకున్నది జరగకపోవడానికి గల కారణాలను చక్కగా అంచనా వేయగలుగుతారు.

ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని, మీకు గల భయాందోళనలు, విరుద్ధ భావనలు తొలగించుకోవడానికి కొత్త ఆలోచనలకు రూపకల్పన చేయండి. ఒకవేళ పాత భావ ప్రకటనలే సముచితంగా ఉన్నట్లు భావించినట్లయితే వాటికి మార్పులు, చేర్పులు చేసి మరింత అనువుగా మలచుకోండి.

రోజుకు ఒకసారి మీకు సమయం దొరికినప్పుడు కొత్త భావ ప్రకటనలను రాయండి. మీకు సమయం చిక్కినప్పుడల్లా వాటిని పదే పదే రాసినట్లయితే ఆశయ సాధన మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. నేను ఇచ్చిన జాబితా నుంచి లేదా మీరు కోరుకున్న వాటి నుంచి, మీరు ఏమి సాధించాలనుకుంటున్నారో, సాధ్యమైనంత తరచుగా ఉపయోగించుకోవాలనుకుంటున్నారో వాటిని రాయండి.

భౌతిక వ్యాయామాలు

ప్రజలపై ఒత్తిడి తొలగించి, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో భౌతిక వ్యాయామాలు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. శరీరం దానంతట అదే శక్తివంతం అయిన ఫలితంగానే ఈ ప్రభావాలు కనిపిస్తాయని గుర్తుంచుకున్నప్పుడే భౌతిక వ్యాయామాలు సార్థకం అవుతాయి. ఏ పనీ చేయకుండా ఉన్నట్లయితే శరీరంలో శక్తి ఒకే చోట పేరుకుపోయి మానసిక ఒత్తిడులకు, అనేక రకాల అవాంఛిత భౌతిక రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. అయితే ఇలా పేరుకుపోయిన శక్తి బయటకు విడుదల అయి, నిరాశా, నిస్పృహలు, మానసిక ఒత్తిడులను శరీరం మరచిపోయేందుకు భౌతిక వ్యాయామాలు సహాయ పడతాయి. కొంతమంది ఎదుటివారిపై కోపం ప్రదర్శించలేక లోలోపలే అణచుకుంటారు. అటువంటి వారికి క్రీడలు వంటి పోటీతత్వంతో కూడుకున్న వ్యాయామాలు పనికొస్తాయి. కొంతమందికి జాగింగ్, వాకింగ్ వంటి లయబద్ధమైన వ్యాయామాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఎందుకంటే లయబద్ధమైన కదలికలు ప్రశాంతతను చేకూరుస్తాయి. మరి కొందరి విషయానికి వస్తే, స్నేహితులను కలసుకోవడానికి అవకాశం ఇచ్చే, ఇంటి, బయటి ప్రపంచాన్ని ఆస్వాదించడానికి ఆస్కారం ఇచ్చే భౌతిక వ్యాయామాలకు వారు అంత ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. కాని క్రమ బద్ధంగా వ్యాయామాలు చేసేవారు ఎక్కువ శక్తివంతులుగాను, ఆనందంగాను ఉండడమే కాక, గుండెపోటు, గుండె జబ్బుల వంటి ఒత్తిడికి సంబంధించిన రోగాల బారిన పడరనేది నిత్యసత్యం. సాంకేతిక పరంగా చూసినా కూడా, ఒక స్థాయి వరకు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేసే వారిలో కార్డియో వాస్క్యులర్ సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫలితంగా బ్లడ్ ప్రెషర్, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్త ద్రావకాల సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. వ్యాయామాల వల్ల రక్తంలో ఎండార్ఫిన్ల స్థాయిలు పెంచుతాయి. కండరాలలో ఒత్తిడులను ఇవి తొలగిస్తాయి. గుండెపోటు నివారణకు అవసరమైన రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇంకా వ్యాయామాల వల్ల అధిక బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. కీళ్ళు పట్టి ఉండి ఇబ్బంది పెట్టకుండా మనకు కావలసిన విధంగా వంగడానికి కూడా వ్యాయామాలు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి.

ఈ రకమైన ఫలితాలు పొందడానికి ఎంత సమయం వ్యాయామం చేయాలి?

అయితే వ్యాయామాల వల్ల వచ్చే ఫలితాలు ఎంతోకాలం నిలవవు.

వ్యాయామాల వల్ల వచ్చే లాభాలను ఎక్కువ కాలం నిల్వ చేసుకోవడం సాధ్యం కాదు. మహిళలు తమ యౌవన దశలో మంచి క్రీడాకారులుగా ఉన్నప్పటికీ వృద్ధాప్య దశలో వారు ఇతర మహిళలకు ఏమీ తీసిపోరు. మిగతా మహిళలకంటే వారికి వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఎక్కువ ఉండడం కాని, జీవిత కాలం ఎక్కువ ఉండడం కాని జరగదు. కాబట్టి వ్యాయామం అనేది జీవించి ఉన్నంతకాలం క్రమం తప్పకుండా చేయవలసిందే. సాధ్యమైతే ప్రతిరోజు ఉదయం వ్యాయామం చేయండి. ఏదైనా కారణం చేత ఉదయం చేయలేకపోతే ఆందోళన చెందకండి. సాయంత్రంపూట చేయండి. అది కూడా సాధ్యం కాకపోతే ఆ రోజుకు మాత్రం వదిలేయండి. సమయానుకూలతనుబట్టి ప్రతిసారి వ్యాయామం కనీసం 2 నిముషాలపాటు చేయాలి.

కీళ్ళను రోజుకు ఒకసారి పూర్తిగా తిప్పినట్లయితే అది మనకు అనుకూలంగా మారతాయి. "ఉపయోగించు లేదా పోగొట్టుకో" అనే సామెత కీళ్ళకు సరిగ్గా ఉపయోగపడుతుంది. చెప్పిన అన్ని వ్యాయామాలు చేయడానికి సమయం లభించకపోతే కనీసం కీళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాయామాలైనా చేయాలి. వివిధ రకాల వ్యాయామాలను పూర్తిగా అధ్యయనం చేసిన తరువాత ఈ వ్యాయామాలను ఎంపిక చేయడం జరిగింది. ఇవి చాలా సులభమైనవే కాక, మంచి ప్రభావ వంతమైనవి కూడా. అంతేకాక ఈ వ్యాయామాలు చేయడానికి చాలా తక్కువ సమయం పడుతుంది. మీకు ఇష్టమైన వ్యాయామాలను ఎంచుకుని మీ సమయానికి అనుగుణంగా చేస్తూ ఉండండి. కేవలం కేలరీలను నష్టపరచుకోవడానికే కాక ప్రస్తుత, భవిష్యత్ ఆరోగ్యానికి వ్యాయామాలను తప్పనిసరిగా చేయాలి.

మీ హృదయ స్పందన పరిధులు మించకుండా మీరు ఆనందంగా ఆస్వాదించగలిగే విధంగా వ్యాయామాలను ఎంచుకుని వాటిని తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజు అభ్యాసం చేయండి. మీకు రెండు రకాల వ్యాయామాలు చాలా అవసరం. మొదటిది – జాగింగ్, వాకింగ్, సైక్లింగ్ వంటివి కాగా రెండవది యోగా. మొదటి రకం వ్యాయామాల వల్ల కార్డియో వాస్క్యులర్ వ్యవస్థ పటిష్ఠం కాగా రెండవరకం వ్యాయామాల వల్ల శరీరం ఎటు కావాలంటే అటు సులభంగా వంగుతుంది. ఏరోబిక్స్‌లో ఈ రెండింటినీ సంఘటితం చేశారు. కాని అది అందరికీ నచ్చక పోవచ్చు. ఏరకమైన వ్యాయామం అయినా అతిగా చేస్తే ప్రమాదం. వ్యాయామాలను శరీరాన్ని కష్టపెట్టకుండా ఒక క్రమ పద్ధతిలో చేయాలి. విపరీతంగా చేసినట్లయితే జాగింగ్ కూడా ప్రమాదకరమే. మిమ్మల్ని మీరు బలంతంగా ముందుకు నెట్టుకుంటూ కీళ్ళపై ఒత్తిడి కలిగించినట్లయితే, మోకాళ్ళ, కండరాల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. సైక్లింగ్ వల్ల ఈ సమస్యలు తలెత్తకపోవచ్చు కాని ట్రాఫిక్ సమస్య ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. ఈ రెండింటి కంటే ఈత కొట్టడం మంచిది. అయితే అందుకు సురక్షితమైన ప్రాంతాన్ని ఎంచుకోవాలి. నీటి శక్తి ద్వారా శరీరానికి బలం కూడా చేకూరుతుంది.

యోగాతోపాటు శరీరానికి బలం చేకూర్చే వ్యాయామాలు చేయడం ఉత్తమం. రోజుకు ఒకసారైనా జాయింట్లను పూర్తి స్థాయిలో తిప్పే వ్యాయామాన్ని తప్పనిసరిగా చేయాలి. అయితే బలవంతంగా మాత్రం ఏదీ చేయవద్దు. అన్ని కాలాల్లోనూ శరీరానికి బలం చేకూర్చే వ్యాయామాలు చేయాలి. సైక్లింగ్, స్కిప్పింగ్ మంచి వ్యాయామాలు. సిఫార్సు చేసిన కొన్ని వ్యాయామాలేమిటో చూద్దాం.

1. స్ట్రెచింగ్, బెండింగ్ వ్యాయామాలు
2. సూర్య నమస్కారాలు
3. వాకింగ్
4. గుంజీళ్ళు

ఈ వ్యాయామాలన్నింటినీ ఎలా చేయాలో సవివరమైన సూచనలను కింద పరిశీలించవచ్చు.

ఈ వ్యాయామాలు ఎప్పుడు చేయాలి? ప్రార్థన, ప్రాణాయామం, ధ్యానం అనంతరం ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చా?

మొదట పై వ్యాయామాలను నెమ్మది నెమ్మదిగా చేయడం ప్రారంభించండి. ఆ తరువాత వాటికి కేటాయించే సమయాన్ని పెంచవచ్చు. స్ట్రెచింగ్, బెండింగ్ వ్యాయామాలను పది రౌండ్ల వరకు చేయవచ్చు. సూర్య నమస్కారాలను లేదా 3 రౌండ్ల నుంచి 8 లేదా 10 రౌండ్ల వరకు మీ శక్తిని అనుసరించి చేయవచ్చు. అన్నిటికన్నా సమయం లభ్యత చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా 15 నిముషాలకు మించి చేయకండి. ఎవరైనా సరే ఈ వ్యాయామాలను 15 నిముషాల సేపు చేయగలుగుతారు. అంత సమయం కూడా లేకపోతే 5 నుంచి 10 నిముషాల సేపు చేయండి. బెండింగ్ వ్యాయామాలు కొన్ని రౌండ్లు, 1 లేదా 2 సూర్య నమస్కారాలను మాత్రం తప్పకుండా చేయండి. మీరు అనారోగ్యంగా ఉంటే మాత్రం ఏ విధమైన వ్యాయామాలు చేయవద్దు.

వ్యాయామం వల్ల లాభాలు

1. ఒత్తిడి బారి నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.
2. అనేక రకాల రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది.
3. వృద్ధాప్యం త్వరగా మీద పడకుండా చేస్తుంది.
4. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను మెరుగుపరుస్తుంది.
5. ఎముకలు, కండరాలు, నరాలను బలపరుస్తుంది.
6. కండరాలు, ఎటు కావాలంటే అటు వంగేలా చేస్తుంది.
7. బలాన్నిస్తుంది.
8. జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
9. శక్తిని పెంచి, అలసటలను తగ్గిస్తుంది.

10. శరీర ఛాయను మెరుగుపర్చడంతోపాటు శరీరాకృతి చూడముచ్చట గొలిపేలా చేస్తుంది.
11. ఆకలిని పెంచుతుంది.
12. మానసిక వైఖరిని ఉత్తమంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.
13. ఆలోచనా శక్తిని పెంపొందించుతుంది.
14. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుస్తుంది. విశ్రాంతి కల్పిస్తుంది.
15. కండరాల బిగువును సడలిస్తుంది.
16. చిన్న చిన్న నడుమునొప్పి సమస్యలను పోగొడుతుంది, నివారిస్తుంది.
17. అంతర్గత అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.
18. హాయిగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.
19. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

ప్రాణాయామం

ఊపిరితిత్తులు, గుండె సక్రమంగా పని చేయడానికి, రక్తప్రసరణ మెరుగు కావడానికి ప్రాణాయామం ఒక చక్కటి వ్యాయామం. పతంజలి యోగ సూత్రాలలో ప్రత్యామ్నాయ శ్వాస క్రియా పద్ధతి (నాడీ శోధన ప్రాణాయామం) గురించి చెప్పారు. అధునాతన యోగా టీచర్లు పలు రకాల పద్ధతులను బోధిస్తున్నారు. నాడీ శోధన ప్రాణాయామంతో పాటు కపాల భాతి ఉత్తమమైనది.

మీ ఇంట్లో ఎటువంటి అలికిడి లేని ప్రాంతంలో కింద కాని, లేదా హాయిగా ఉండే కుర్చీలో కాని సుఖాసనంలో కూర్చోండి. చేతులను మీ తొడపై ఉంచుకోండి. మీ కుడి నాసికా భాగాన్ని బొటన వేలితో మూసి ఉంచి మీ ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా లోపలకు పీల్చండి.

ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిని నింపి, మీ పొత్తి కడుపును, ఛాతీని ముందుకు వచ్చేలా చేయండి. ఎంతసేపు ఉంచగలిగితే అంత సేపు పట్టి ఉంచి ఆ తరువాత బొటన వేలును తీసివేసి కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా వదలండి. ఈ సమయంలో పొత్తి కడుపు వెనుకకు అంటే వెన్నెముక వైపునకు వెళ్ళాలి. గాలి లోపలికి తీసుకున్నప్పుడు ఎంత సమయం అలా నిలిపి ఉంచారో అంతే సమయాన్ని గాలి బయటకు వదలినప్పుడు కూడా నిలిపి ఉంచండి. ఎడమ నాసికా భాగాన్ని బొటన వేలితో మూసి ఉంచి పైన చెప్పిన ప్రక్రియను మళ్ళీ చేయండి. ఇలా కనీసం 9 సార్లు చేయండి. ఒకవేళ సమయం చాలకపోతే 3 లేదా 4 సార్లు చేయండి.

రోజులో ఎప్పుడైనా సరే సమయం దొరికినప్పుడు రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా లోపలకు పీల్చి, నెమ్మదిగా రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా బయటకు వదలండి. ఈ రకంగా రెండు లేదా 3 నెలలపాటు అభ్యాసం చేయండి. కళ్ళు మూసుకుని కొన్నిసార్లు శ్వాసను పీల్చి, వదలి విశ్రాంతి పొందండి.

బెండింగ్, స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు

నేలపై కూర్చోండి. చేతులను శరీరానికి వెనుకగా నేలపై ఆన్చి కాళ్ళను ముందుకు చాపండి. మీరు స్వల్పంగా వెనుకకు వంగండి. నేలపై కూర్చోలేకపోతే కూర్చీపై కూర్చోండి.

ఈ స్థితిలో ఈ కింది వ్యాయామాలు చేయండి:

కాలి వేళ్ళు, మడమలు, మోచిప్పలు, పిరుదులు, వెన్నె ముక, వేళ్ళు, మణికట్టు, మోచేతులు, భుజాలు, తల, మెడ, తుంటి.

కూర్చోని అయినా, నించోని అయినా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు.

ఈ వ్యాయామాలు, కేలరీలను నష్ట పరచుకోవడానికి కాకుండా మీ శరీరం ఎటు కావాలంటే అటు సులభంగా వంగేలా చేస్తాయి.

మీ కీళ్లు సులభంగా వంగుతూ, వృద్ధాప్యంలో ఏరకమైన సమస్య తలెత్తకుండా ఈ వ్యాయామాలు కాపాడతాయి. నేను మీకు ఇక్కడ కొన్ని మార్గదర్శక సూత్రాలు ఇస్తున్నాను. మీ శరీరంలోని ప్రతి కీలుకు వ్యాయామం తప్పని సరి.

కాలి వేళ్ళను వంచడం

సుఖాసనంలో కూర్చొని కాలి వేళ్ళన్నింటినీ ఎంత కిందకు వంచగలిగితే అంత కిందకు వంచండి. అలా ఆరుసార్లు చేయండి. అలాగే మడమలు కదలకుండా కాలి వేళ్ళను పైకి వంచండి. అలా ఆరుసార్లు చేయండి.

కాలి వేళ్ళను వెడల్పుగా చేయడం

కాలి వేళ్ళను సాధ్యమైనంత వెడల్పుగా చేసి అలా ఆరు క్షణాల పాటు ఉండి మళ్ళీ సాధారణ స్థితికి తీసుకు రండి. ఇలా ఆరుసార్లు చేయండి.

మడమలను వంచడం

సుఖాసనంలో కూర్చొని మడమలను సాధ్యమైనంత ముందుకు వంచండి. అలా ఆరు క్షణాల పాటు ఉండి మళ్ళీ సాధారణ స్థాయికి తీసుకురండి.

మోకాలును గుండ్రంగా తిప్పడం

మీ కాలును ముందుక జాపి కుడికాలు మడమను గడియారం తిరిగే దిశ చర్యగా ఆరుసార్లు తిప్పండి. అలాగే అపసవ్య దిశగా కూడా ఆరుసార్లు గుండ్రంగా తిప్పండి. అలాగే ఎడమ మోకాలికి మరో ఆరుసార్లు చేయండి. రెండు కాళ్ళ మడమలు ఒకేసారి కూడా గుండ్రంగా తిప్పవచ్చు. ఈ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కాళ్ళను కదపవద్దు.

యాంగిల్ క్రాంక్

సుఖాసనంలో కూర్చొని ఎడమ మోకాలును వంచి ఎడమ మడమను కుడి తొడపై పెట్టండి. ఎడమ చేతిని

ఎడమ మోకాలిపై ఆన్చి ఉంచండి. కుడి చేతితో ఎడమ కాలి వేళ్ళను పట్టుకోండి. కుడి చేతితో ఎడమ కాలి పాదాన్ని సవ్య దిశలో ఆరుసార్లు, అపసవ్య దిశలో ఆరుసార్లు గుండ్రంగా తిప్పండి. కుడి కాలుతో కుడా అదే విధంగా చేయండి.

మోకాలు వంచడం

కుడి కాలును తొడ వరకు మడచండి. కాలిని పైకి లేపండి. కుడి మోకాలును ఎంతవరకు వంచగలిగితే అంతవరకు వంచండి. అలాగే ఎడమ కాలితో కూడా చేయండి.

మోకాలు గుండ్రంగా తిప్పడం

మోకాలును వంచే విధానాన్ని పైన చెప్పినట్లే మోకాళ్ళను గుండ్రంగా తిప్పాలి. రెండు కాళ్ళు విడి విడిగా కాని, లేదా ఒకేసారి కాని చేయవచ్చు.

తుంటి వ్యాయామం

మోకాళ్ళను మీ ఛాతీ వద్దకు వంచండి. కూర్చీలో కూర్చోన్నప్పుడు ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. రెండు చేతులను తొడల కింద ఉంచండి. కాని మడమను నేల మీద నుంచి నెమ్మదిగా పైకి ఎత్తండి. కాలి కింది భాగాలను నెమ్మదిగా గుండ్రంగా ఆరుసార్లు తిప్పి మళ్ళీ సాధారణ స్థితికి రండి.

వేళ్ళు, మణికట్లు

కాలి వేళ్ళు, మడమలకు చేసిన విధంగానే చేయాలి.

అదనంగా, మణికట్లను ఒక్కొక్కటి విడి విడి గాను, కలిపి సవ్య దిశలో ఆరుసార్లు, అపసవ్య దిశలో ఆరుసార్లు గుండ్రంగా తిప్పాలి.

వెన్నెముక వ్యాయామాలు

ఈ వ్యాయామాన్ని కుర్చీలో కూర్చుని చేయలేరు. నిటారుగా నిలుచోండి. పాదాలు కాస్త వెడల్పుగా పెట్టి, చేతులను పక్కలకు పూర్తిగా చాపండి. కుడి వైపునకు తిరగగలిగినంత తిరగండి. శరీరం పై భాగాన్ని వంచి కుడి చేతితో ఎడమ కాలివేళ్ళు తాకడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ సమయంలో ఎడమ చేయి వెనుక భాగానికి సాగి ఉండాలి. అలా సాగి ఉన్న చేతిని చూసే విధంగా తలను తిప్పాలి. అలాగే మరొకవైపు కూడా చేయాలి. ఈసారి ఎడమ చేతితో కుడి కాలివేళ్ళ తాకాలి. అన్నీ పైన చెప్పిట్లే చేయాలి. ఇలా ఆరుసార్లు చేయాలి.

శరీరాన్ని గుండ్రంగా తిప్పడం

నిటారుగా నించొని, చేతులను విశాలంగా చాపి శరీరాన్ని సవ్య, అపసవ్య దిశలలో ఆరుసార్లు చొప్పున గుండ్రంగా తిప్పాలి. మొదట రెండు లేదా మూడు రౌండ్లతో మొదలుపెట్టి, ఆరు రౌండ్లకు చేరుకోవాలి. 10 రౌండ్ల కంటే ఎక్కువ చేయకండి. పిల్లలు ఈ ఆటను చాలా ఇష్టంగా ఆడతారు. ఈ వ్యాయామం వల్ల, బలహీనంగా ఉన్న వారి శరీరంలో చక్రాలన్నీ వ్యాకోచిస్తాయి.

సుఖాసనం

చాలా మంది యువతీ యువకులు చాలా సులభంగానే కూర్చోగలుగుతారు. అయితే అలా కూర్చోలేని వారు అభ్యాసం చేయడం ద్వారా సుఖాసనంలో కూర్చోవడం సాధ్యం అవుతుంది. కాళ్ళు ముందుకు చాపి కూర్చోండి. కుడి కాలును కుడి తొడ కిందకు మడచండి. ఎడమ కాలును కూడా ఎడమ తొడ కిందకు మడచండి. వెన్నెముక, మెడ నిటారుగా ఉంచండి. వయసు పై బడిన వారు మోకాళ్ళ చుట్టూ మెత్తగా ఉండడానికి గుడ్డ చుట్టుకోవచ్చు. అయితే బలవంతంగా ఏదీ చేయవద్దు. అభ్యాసంతో అన్నీ తేలిక అవుతాయి.

మోచేయి వంచడం

పాదాలు వెడంగా ఉంచి నిటారుగా నిలుచోండి. చేతులు ముందుకు చాచండి. అరచేతులు పైకి ఉండాలి. మోచేతులను నెమ్మదిగా వంచి అర చేతులతో భుజాలు పట్టుకోండి. మోచేతులను ఛాతీ స్థాయికి తీసుకురండి. నెమ్మదిగా చేతులను చాచండి. ఇలా ఆరుసార్లు చేయండి.

చేతులను పక్కలకు చాపండి. అర చేతులు పైకి ఉండాలి. నెమ్మదిగా మోచేతులను వంచి అర చేతులతో భుజాలు పట్టుకోండి. నిటారుగా కూర్చొని చేతులు ముందుకు చాపండి. ఆ తరువాత వాటిని నెమ్మదిగా ఎత్తండి. అలా ఆరు క్షణాల పాటు ఉండి మళ్ళీ సాధారణ స్థితికి రండి.

భుజాలు గుండ్రంగా తిప్పడం

రెండు చేతులను పక్కకు చాపండి: మోచేతులు వంచి కొసలను భుజంపై ఉంచండి. మోచేతులతో సున్నా చుడుతున్నట్టుగా భుజాలను గుండ్రంగా తిప్పండి. అలా కుడి పక్కకు ఆరుసార్లు, ఎడమ పక్కకు ఆరుసార్లు చేయండి.

తల మరియు మెడ

మీకు వీలుగా ఉన్న స్థితిలో కూర్చొని గడ్డం, ఛాతీకి దగ్గరగా వచ్చే విధంగా మెడను వంచండి. శ్వాసను నెమ్మదిగా లోపలకు పీల్చుకోండి. నెమ్మదిగా తలను పైకి లేపి ఎంత వరకు వీలయితే అంతవరకు, అంటే ఇబ్బంది లేనంతవరకు తలను వెనుకకు వంచండి. అలా ఆరుసార్లు చేయండి.

తరువాత తలను కుడివైపునకు తిప్పండి. ఈ స్థితిలో మీ గడ్డం కుడి భుజంపైన ఉంటుంది. కుడి వైపు నుంచి మెడను మధ్య స్థానానికి తీసుకువచ్చేటప్పుడు శ్వాసను నెమ్మదిగా లోపలకు పీల్చండి. ఇక ఇప్పుడు ఎడమ వైపునకు మెడ తిప్పండి. ఈ స్థితిలో మీ గడ్డం ఎడమ భుజంపై ఉంటుంది. ఇలా ఆరుసార్లు చేయండి. ఆ తరువాత సుఖాసనంలో కూర్చొని అర చేతులను మోకాళ్ళపై ఉంచుకుని మోచేతులను నిటారుగా ఉంచి తలను కుడి చెవి, కుడి భుజానికి ఆనేలా వంచండి. ఆ తరువాత ఎడమ చెవి, ఎడమ భుజానికి ఆనేలా వంచండి. ఇలా ఆరుసార్లు చేయండి.

వెన్నెముక

నేలమీద కాని, మంచం మీద కాని వెల్లకిలా పడుకోండి. కాళ్ళను ఛాతీ వరకు మడచి చేతులను మోకాళ్ళ

మీదుగా వేసి పట్టుకుని ఛాతీ వైపులాగండి. అలా చేస్తున్నప్పుడు శ్వాసను బయటకు వదలండి. శ్వాసను లోపలకు తీసుకుంటున్నప్పుడు విశ్రాంతిగా పడుకోండి. (పాదాలు నేలపై ఉంచి ఈ వ్యాయామం చేయకండి). అలా ఆరుసార్లు చేయండి.

వెల్లకిలా పడుకోండి. కాళ్ళను ఛాతీవరకు మడచండి. చేతులతో మోకాళ్ళను పట్టుకుని మోకాళ్ళను సవ్య దిశలో ఆరుసార్లు, అపసవ్య దిశలో ఆరుసార్లు గుండ్రంగా తిప్పండి. మోకాళ్ళు ఛాతీకి దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు శ్వాసను వదలండి. మోకాళ్ళు ఛాతీకి దూరంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాసను పీల్చుకోండి. అలా ఆరుసార్లు చేయండి.

వెల్లకిలా పడుకుని మోకాళ్ళను ఛాతీ వరకు మడచండి. మోకాళ్ళ కింద చేతులతో పట్టుకోండి. నేలకు మోచేయి ఆనే వరకు ఒక పక్కకు తిరగండి. కుడి వైపు ఆరుసార్లు, ఎడమ వైపు ఆరుసార్లు ఆ రకంగా చేయండి. కాళ్ళు యథాస్థితికి వచ్చే సమయంలో శ్వాసను వదలండి. మొదట్లో ఒక్కొక్కటి రెండు లేదా మూడు రౌండ్లతో మొదలుపెట్టి ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా నెమ్మదిగా ఆరు రౌండ్లకు పెంచండి.

శరీరాన్ని వంచడం

నిటారుగా నుంచోండి. రెండు చేతులు ముందుకు చాపండి. చేతులతో పాదాలు తాకేదానా శరీరాన్ని వంచండి. బలవంతం చేయవద్దు. మొదట్లో సాధ్యం కాకపోయినా అభ్యాసంతో ఈ వ్యాయామం తేలిక అవుతుంది. అలా వంచిన అనంతరం ఆరు క్షణాల పాటు అలాగే ఉండి ఆ తరువాత నెమ్మదిగా సాధారణ స్థాయికి రండి. అలా ఆరుసార్లు చేయండి. మీరు వంగినపుడు శ్వాసను పీల్చుకోండి. సాధారణ స్థితికి వచ్చేటప్పుడు శ్వాసను వదలండి.

నిటారుగా కూర్చోండి. చేతులను పక్కకు చాపండి. పాదాలను రెండడుగుల దూరంలో ఉంచండి. నేలను తాకే విధంగా పక్కకు వంగండి. శరీరాన్ని కష్ట పెట్టకుండా ప్రయత్నించండి. కుడి వైపు ఆరుసార్లు, ఎడమ వైపు ఆరుసార్లు చేయండి. సాధనతో సులభం అవుతుంది.

నిటారుగా కూర్చొని పాదాల మధ్య రెండడుగుల దూరం ఉంచి తొడలను సవ్య దిశలో ఆరుసార్లు, అపసవ్య దిశలో ఆరుసార్లు గుండ్రంగా తిప్పండి.

పైన చెప్పిన ఏ వ్యాయామాన్ని చేయడానికైనా ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేయవద్దు. కొంచెం కొంచెం నెమ్మదిగా వ్యాయామం చేయడం ప్రారంభిస్తే ఆ తరువాత పూర్తిగా చేయడం సాధ్యం అవుతుంది. మొదట్లోనే అన్న పూర్తిగా చేసేయాలని అనుకోవద్దు.

వాకింగ్

ఇది చాలా ముఖ్యమైన వ్యాయామం. బి.పి, మధుమేహం, గుండె సమస్యలతో బాధపడే ప్రతి ఒక్కరికీ మంచి వైద్యుడెవరైనా ఈ వ్యాయామాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మీకు దొరికిన సమయాన్ని బట్టి, మీ భౌతిక,

మానసిక సామర్థ్యాలను బట్టి ఎంత దూరం నడవగలిగితే అంత దూరం నడవడం ఒంటికి చాలా మంచిది.

1. సాధ్యమైనంత త్వరగా నడవండి.
2. గడ్డి ఉన్న ప్రదేశంలో కాళ్ళకు చెప్పులు లేకుండా నడవడం ఉత్తమం.
3. నడిచేటప్పుడు మీ చేతులు అటూ ఇటూ ఊపండి.
4. సాధ్యమైతే నలుగురితో కలిసి నడవండి.
5. నడిచేటప్పుడు మాట్లాడవద్దు.
6. ప్రజలు తిరిగే రహదారిపై కాకుండా, కాలుష్యం లేని ప్రాంతాలలో, ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశాలలో, ఎక్కువ జన సంచారం లేని రహదారులపై, పార్కులలో, మంచి పరిసరాలలో వాకింగ్ చేయాలి.
7. జాతీయ రహదారులపైన, వాహనాల రాకపోకలు అత్యధికంగా ఉన్న రహదారులపై ఎప్పుడూ నడవరాదు.
8. ఒక వేళ నడవడానికి మంచి ప్రదేశం దొరకక పోయినట్లయితే మీ ఇంటిపై డాబా మీద వాకింగ్ చేయండి.
9. మీకు పై డాబా లేక పోయినట్లయితే ఉన్న చోటే వాకింగ్ చేయండి.
10. మీకు ఉన్న సమయాన్ని బట్టి ఉదయం పావుగంట నుంచి గంట, సాయంత్రం పావు గంట నుంచి గంట వరకు వాకింగ్ చేయండి.
11. సాధ్యమైతే ప్రతిరోజు రెండు నుంచి 3 కిలోమీటర్ల దూరం నడవండి. రోజూ సాధ్యం కాక పోతే కనీసం వారానికి 3 లేదా 4 రోజులైనా వాకింగ్ చేయండి. సాధ్యమైనంత ఎక్కువ దూరం నడవడానికి ప్రయత్నించండి.
12. నడిచేటప్పుడు గతంలో జరిగిన లేదా భవిష్యత్తులో జరగబోయే ఆనందకర, ఆహ్లాదకర సంఘటనల గురించి తలచుకోండి. అయితే మీరు నడిచే రహదారి లేదా ప్రదేశంలో వాహనాలు, ప్రజలు, ఇతర ఆటంకాల పట్ల జాగరూకత వహించండి.
13. వాకింగ్ నుంచి తిరిగి వచ్చిన తరువాత శవాసనంలోగాని, మీకు వీలుగా ఉన్న కుర్చీలో కాని లేదా మీకు నచ్చిన మరే చోట అయినా 2 నుంచి 3 నిముషాల సేపు విశ్రాంతి తీసుకోండి.
14. ఉదయం వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం అయిన తరువాత వాకింగ్ చేయండి.
15. సాయంత్రం వీలయితే సూర్యాస్తమయానికి ముందే వాకింగ్ చేయండి.
16. సాయంత్రం సమయంలో వాకింగ్ చేయలేని వారు, సదుపాయంగా ఉన్నట్లయితే రాత్రి పూట ఒకరిద్దరితో కలిసి రాత్రి భోజనానికి ముందు కాని తరువాత కానీ వాకింగ్ చేయండి.

1. కనీసం రెండు నుంచి 3 కిలో మీటర్లు వాకింగ్ చేయాలి. వీలైతే ఎక్కువ దూరం వాకింగ్ చేయాలి.
2. ప్రతిరోజూ ఎక్కడికైనా వెళ్ళి వాకింగ్ చేయడం సాధ్యం కాకపోతే ఉన్న చోటే వాకింగ్ చేయండి.

3. అనివార్య కారణాల వల్ల ఒకటి, రెండు రోజులు వాకింగ్ చేయలేకపోతే అందోళన చెందకండి.
4. గుండె సమస్యలు, మధుమేహం, బి.పి; కేన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి వ్యాధులు ఉన్న వారు తమ జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండడానికి ప్రతిరోజు వాకింగ్ తప్పనిసరిగా చేయాలి.
5. వాకింగ్ వల్ల వచ్చే లాభాలు అనేకం.
6. స్ట్రెచింగ్, బెండింగ్, సూర్య నమస్కారాల వంటి భౌతిక వ్యాయామాలు చేయడం ఇష్టం లేని వారి కోసం పై సూచనలు ఇవ్వడం జరిగింది.

సూర్య నమస్కారాలు

సూర్య నమస్కారాలు 12 భంగిమలలో చేయవలసి ఉంటుంది. వెనుకకు, ముందుకు వంగే ఆసనాల వల్ల వెన్నెముక, అవయవాలు మనకు ఎలా కావాలంటే అలా వంగుతాయి. దీనితో మరే ఇతర వ్యాయామం సరితూగదు.

కండరాలు, నరాలు బిగపట్టడం, కీళ్ళు పట్టినట్టు ఉండడం వల్ల సాధారణంగా, ప్రత్యేకించి ఈ వ్యాయామం చేయడం మొదట్లో కష్టం ఉండవచ్చు. అయితే అభ్యాసం ద్వారా ఈ పరిస్థితిని అధిగమించవచ్చు.

ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం అనుసరించడం ద్వారా భంగిమలను అవగాహన చేసుకోండి. అలా సాధ్యం కాకపోతే యోగా టీచర్‌ను కలవండి. వెనుకకు వంగినప్పుడు శ్వాస పీల్చడం, ముందుకు వంగినప్పుడు శ్వాస వదలడం వంటి మౌలిక సూత్రాలు తప్పకుండా పాటించాలి.

ఈ వ్యాయామం ద్వారా సూర్యుడికి నమస్కారం చేయాలన్నది ప్రజల నమ్మకం. సూర్యుడి నుంచి వచ్చే సూర్య కిరణాల వల్ల చెట్లు క్లోరోఫిల్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అన్ని జీవరాసులకు అంటే ఆహారంగా ఉపయోగపడుతుంది.

సరిగ్గా సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయాలలో ఈ వ్యాయామం చేసినట్లయితే అత్యధిక ఫలితాలను పొందవచ్చు. అలా కుదరకపోతే మీకు వీలైన సమయంలో చేయండి. కొందరు సూర్య నమస్కారాలు చేసేటప్పుడు కొన్ని మంత్రాలు చదువుతారు. ఈ వ్యాయామం ద్వారా లాభాలు పొందేందుకు ఆ మంత్రాలు అత్యవసరమేమీ కాదు.

ప్రణామాసనం

నిటారుగా నిలబడండి. కాలి మడమలు కలిపి ఉంచండి. రెండు చేతులు పక్కల శరీరానికి తాకుతూ ఉండాలి. మూడుసార్లు లోతుగా శ్వాసించండి. శరీరాన్ని పూర్తిగా నిటారుగా ఉంచండి.

హస్త ఉత్తానసనం

స్థితి - 1 మరియు 12

రెండు చేతులు కలపండి. వాటిని ఛాతీకి ఎదురుగా తీసుకురండి. బొటన వేలు మొదళ్ళను హృదయ మధ్య భాగానికి ఉంచండి. బొటన వేళ్ళు, వేళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి ముందు వైపునకు కొంచెం వంచండి. కళ్ళు మూసుకుని, భుజాలపై ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోండి.

పాద హస్తా సనం

స్థితి 2 మరియు 11

నెమ్మదిగా శ్వాసను లోపలకు పీలుస్తూ, రెండు చేతులను అర చేతులు పైకి కనిపించేలా తలమీదుగా పైకి ఎత్తండి. చేతులు, చెవులకు దగ్గరగా ఉండాలి. రెండు చేతుల మధ్య దూరం, భుజాల మధ్య ఉన్నంత దూరం ఉండాలి. చేతులను ఆ తరువాత శరీరం మొత్తాన్ని వెనుకకు నెమ్మదిగా వంచండి. తలను కూడా బలవంతంగా కాకుండా ఎంత వరకు వెనుకకు వంచగలిగితే అంతవరకు వంచండి.

అశ్వ సంచలనాసనం

స్థితి - 3 మరియు 10

శ్వాసను నెమ్మదిగా వదులుతూ చేతులను ముందుకు తీసుకువచ్చి తుంటి వద్ద నుంచి ముందుకు వంగండి, చేతులను నేలపై పాదాలకు ఇరువైపులా ఉంచండి. చేతులను, తలను మోకాళ్ళకు సాధ్యమైనంత దగ్గరగా తీసుకురండి. కాళ్లు నిటారుగా ఉండాలి. మోకాళ్ళు వంచకూడదు. మొదట్లో కష్టం అనిపించినా సాధనతో సాధించవచ్చు.

భుజంగాసనం

స్థితి - 4 మరియు 9

పాదాలకు ఇరువైపులా చేతులను ఉంచి ఎడమ మోకాలిని వంచండి. కుడి కాలును వెనుక వైపునకు సాధ్యమైనంత వరకు నిటారుగా ఉంచండి. కుడికాలు మోచిప్ప, బొటన వేలు నేలను తాకాలి. పొత్తి కడుపును ముందుకు తీసుకువచ్చి, వెన్ను పూసను వెనుకకు ధనుస్సులా వంచాలి. శ్వాసను నెమ్మదిగా పీలుస్తూ ఛాతీని పైకి, ముందుకు వచ్చేలా చూడాలి.

పర్వతాసనం

స్థితి - 5 మరియు 8

శ్వాస వదులుతూ ఎడమ పాదాన్ని వెనుకకు తీసుకు వచ్చి కుడి పాదం వెనుక ఉంచండి. అదే సమయంలో పిరుదలను పైకి ఎత్తి తలను రెండు చేతుల మధ్య ఉంచండి. నేలకు త్రిభుజాకారంలో శరీరం ఉంటుంది. మడమలను నేలకు సమాంతరంగా ఉంచండి. కళ్ళతో మోకాళ్ళను చూస్తూ, తలను ఛాతీ మొదట ఆన్చండి 8వ స్థితిలో. కుడి కాలుకు బదులు ఎడమ కాలు ఉపయోగించండి.

6

అష్టాంగాసనం

స్థితి - 6

భూమికి సమాంతరంగా ముఖం కిందకు పెట్టి పడుకోండి. మోకాళ్ళను నేల వైపు వంచండి. పిరుదులను పైకి లేపండి. చేతులు, గడ్డం, ఛాతీ, మోకాళ్ళు, కాలి వేళ్ళు నేలను తాకుతూ ఉంటాయి. వెన్నెముక ధనుస్సు ఆకారంలో ఉంటుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు 5వ స్థితిలో మాదిరిగా ఉండాలి.

భుజంగాసానం

స్థితి - 7

పిరుదులను కిందకు వంచి చేతుల సహాయంతో ఛాతీని ముందుకు మరియు పైకి నెట్టండి. వెన్నెముక

ధనుస్సులా పూర్తిగా వంగే వరకు అలా చేయండి. మెడను వెనుకకు వంచండి ముఖం పైకి చూసేలా ఉండాలి. కాళ్ళు, పొత్తి కడుపు కింది భాగం నేలపైనే ఉండాలి. పైకి ముందుకు కదలడానికి మొదేనికి చేతులు సహాయ పడతాయి.

8 నుంచి 12 వరకు చెప్పిన వ్యాయామాలను మళ్ళీ చేయండి.

గుంజీళ్ళు

ఇది చాలా సులభమైన మరియు ఉత్తమమైన వ్యాయామం. మీ ఇంట్లోనే వీలుగా ఉన్న చిన్న స్థలంలోనైనా నిటారుగా నిలబడి ఈ వ్యాయామం చేయవచ్చు. అయితే గుంజీళ్ళు తీసే ప్రాంతం మాత్రం మంచి గాలి, వెలుతురు వచ్చేదిగా ఉండాలి.

నిటారుగా నిలబడండి.

కొన్నిసార్లు శ్వాస పీల్చుకుని వదలండి.

చేతులను పక్కనే ఉంచుకుని పాదాలపై కిందకి కూర్చున్నట్లుగా చేయండి.

అలా కొన్ని క్షణాలు ఉండి, మళ్ళీ చేతులు అటూ ఇటూ తిప్పుతూ సాధారణ స్థితికి రండి.

మొదట్లో 5సార్లు ఆ తరువాత నెమ్మదిగా 15సార్లు చేయండి.

ధ్యానం

మీలో చాలా మందికి ధ్యానం అంటే ఏమిటో తెలిసే ఉంటుంది. ప్రతిరోజు లేదా, అప్పుడప్పుడో మీరు ధ్యానాన్ని అభ్యాసం చేస్తూనే ఉండి ఉంటారు. నాకు తెలిసి ధ్యానంలో 40 రకాల పద్ధతులు ఉన్నాయి. ధ్యానంలో సహజంగా మనసును, శరీరాన్ని కేంద్రీకరించవలసి ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది యోగ సాధకులు ధ్యానం కోసం ఆసనాలు వేస్తుంటారు. కొంతమంది మంత్రాలు ఉచ్చరిస్తారు. మరికొందరు దేవుళ్ళ పటాలు పూజిస్తుంటారు. అయితే నా పుస్తకాన్ని అనుసరించే వారు ఎటువంటి తీవ్రమైన ధ్యానాన్ని చేయనవసరం లేదు. మీరు సమయాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మీ శక్తి వలయాన్ని పెంచుకుంటూ, సహస్రాద చక్రాన్ని తెరవడం ద్వారా మీరు ఏది పొందాలని అనుకుంటున్నారో అది పొందారు కాబట్టి. కాబట్టి ధ్యానం గురించి పెద్దగా ఆందోళన చెందకండి. కాని ఎప్పుడైనా మీకు ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు ధ్యానంలో కూర్చోండి. ఆ సమస్యపైనే ధ్యానం చేయండి. దానిని పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇందుకు ఒకరోజు లేదా ఒక వారం లేదా ఒక నెల పట్టవచ్చు. కాని మీరు తప్పకుండా మీ సమస్యకు పరిష్కరించుకోగలుగుతారు. మీరు నిజాయతీగా, గట్టిగా ధ్యానం చేసినట్లయితే తప్పక మీరు ఫలితం సాధిస్తారు. కావాలంటే, మీకు సమయం ఉంటే, ఇప్పటిదాకా అభ్యాసం చేస్తున్న మీ సొంత ధ్యానాన్ని కూడా చేయవచ్చు. మీరు ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లయితే వ్యాధికి గురైన అనంతరం సాధారణ స్థాయికి వచ్చి, ఆరోగ్యం కుదుటపడే వరకు ఆ అశయంపై ధ్యానం చేయండి.

ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా మీ ఆ అభ్యాసం చేయవచ్చు. మీకు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సమయం ఉండి, అమితమైన ఆసక్తి ఉంటే తప్ప 20 నిముషాలకంటే ఎక్కువ సమయం ధ్యానం చేయవద్దు.

మీకు సమయం చిక్కితే ఎదుటి వారికి ఏదైనా వ్యాధి వచ్చినట్లయితే వారికి ఆ వ్యాధి తగ్గిపోవాలని, వారంతటి వారుగా ఆ సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని ధ్యానం చేయండి.

మీకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండే ఏ ప్రదేశంలోనైనా మీరు ధ్యానం చేయవచ్చు. నేను మీకు ఇచ్చిన యంత్రాన్ని ఒక పుస్తకంలో ఉంచి ఇంట్లో ఎక్కడైనా ఉంచండి. అయితే దానికి కుంకమ, గంధం, పసుపు, పూలు వంటివి ఏవీ పెట్టకండి. అయితే ప్రతిరోజు 24 గంటలు వెలిగేలా ఒక చమురు దీపాన్ని ఉంచినట్లయితే పెద్ద పెద్ద దేవాలయాలలో ఉన్నట్లుగా మీ ఇంట్లో అనుకూలశక్తి ఇల్లంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. కాబట్టి మీకు అనువుగా ఉన్న ఏ ప్రదేశంలోనైనా ధ్యానం చేయవచ్చు.

మీకు అనువుగా ఉన్న ప్రదేశంలో నేలపై సుఖాసనంలో కాని, సాధ్యమైతే సిద్ధాసనంలో కాని కూర్చోండి. కింద కూర్చోలేకపోతే వీలుగా ఉన్న ఏదైనా కూర్చీలో కూర్చోండి. మీ వెన్నెముకను సాధ్యమైనంత నిటారుగా ఉంచండి. చేతులు ఒకదాని కొకటి కలుపుకుని మీ ఒడిలో ఉంచుకోండి ధ్యానంలో మీరు మీ మనసును నిలకడగా ఉంచేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. మీ మనసు నిశ్చలంగా ఉండాలంటే మీ శరీరం నిశ్చలంగా ఉండాలి. కాబట్టి ధ్యానంలో కూర్చున్నంత సేపు శరీర అవయవాలే కొంచెం కూడా కదలకుండా ఉండాలి. ధ్యానం కోసం ఏకాంతంగా ఉండే ఎటువంటి ప్రదేశాన్నైనా ఎంచుకోండి. ఏ సమయం అయినా పరవాలేదు. అయితే ప్రతిసారి 15 నుంచి 20 నిముషాలకంటే ఎక్కువ సేపు ధ్యానం చేయవద్దు.

ఏదైనా అవయవానికి అనారోగ్యం సోకినట్లైతే ఆ అవయవాన్ని కళ్ళముందు దర్శించుకుని ఆ అవయవానికి వ్యాధి పూర్తిగా నయమై పోయినట్లు ఊహించుకోండి. మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, ఫేంక్రియాస్‌కు, గుండె సంబంధమైన సమస్యలు ఉంటే గుండెను, ఆస్త్మా వంటి శ్వాసకోశ సంబంధాలు ఉన్నట్లయితే ఊపిరిత్తులు, శ్వాస నాళము వంటి వాటిని ఊహాత్మకంగా దర్శించి ధ్యానం చేయండి.

ఒకవేళ వ్యాధికి గురైన అవయవం గురించి కాని, దానిని దర్శించడానికి సంబంధించి కాని అవగాహన లేకపోయినట్లయితే ఆ అవయవం పేరును ఇలా ఉచ్చరించండి: “నా....(అవయవం పేరు) పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంది” అని ధ్యానం చేసినంత సేపూ ఒక మంత్రంలా ఉచ్చరించండి.

మీరు మీ మంత్రంపై ఏకాగ్రత పెట్టినట్లయితే బయటి ఆలోచనలేవీ మీ మనసులోకి రావు. ఒకవేళ ధ్యానం చేస్తుండగా వేరే వేరే ఆలోచనలు మనసులోకి వచ్చినా అది గ్రహించి వాటిని నిర్లక్ష్యం చేసి మంత్రంపై మళ్ళీ దృష్టి పెట్టండి.

ఈ రకమైన ధ్యానం మిమ్మల్ని మీరు త్వరగా నయం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక రోగంతో బాధపడకపోయినట్లయితే ధ్యానం చేస్తున్నంత సేపు మౌనంగా ఉండండి. కొన్ని ఆలోచనలు వచ్చి పోతుంటాయి. ఏ ఆలోచనను ఆహ్వానించవద్దు. దేనినీ పట్టుకుని వేళ్ళాడవద్దు.

నేను ముందుగా వివరించినట్లు మిమ్మల్ని మీరు ధ్యానించుకోండి. మీరే దేవుడు. దేవుని ప్రతి రూపంగా మీరు పుట్టారు. మీలోని విశ్వశక్తిలో మీరు ఒక భాగంగా జీవిస్తున్నారు. పదిసార్లు లోతుగా శ్వాస పీల్చి వదలండి. నాడీ శోధన ప్రణాయామాన్ని కొన్ని నిముషాలు అభ్యాసం చేయండి. అహం బ్రహ్మాస్మి అనే మంత్రాన్ని మీరు కోరినంతసేపు జపించండి. 5 నిముషాలతో ప్రారంభించి మీకు ఉన్న సమయాన్ని బట్టి 20 నిముషాల వరకు పొడిగించండి. ఏదైనా కారణం చేత ఒకటి లేదా రెండు రోజులు చేయలేకపోతే బాధపడకండి.

విశాఖపట్నంలో మూడు ధ్యాన కేంద్రాలలో పరీక్షలు నిర్వహించాం. ముగ్గురు విద్యార్థులలో, ప్రాంతాలలో శక్తి స్థాయిలను కొలిచాం. వివిధ యోగాభ్యాసాలు చేస్తున్నప్పుడు శక్తి స్థాయి నెమ్మది నెమ్మదిగా పెరుగుతోంది. అభ్యాసాలు పూర్తి కాగానే శక్తి స్థాయి పూర్తిగా సాధారణ స్థాయికి తిరిగి వచ్చేసింది. అలాగే అభ్యాసాలు చేసిన ప్రాంతంలో కూడా శక్తి స్థాయిలు అదే తరహాలో ఉన్నట్లు గమనించాం.

ఒత్తిడి

ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న అంశాలన్నింటినీ చాలా సంక్షిప్తంగా వివరించడం జరిగింది. కొన్ని విషయాలు వివరించడానికి చాలా పేజీలు అవసరమవుతాయి. కాని పుస్తకం పరిమాణం తగ్గించడానికి వాటిని క్లుప్తంగానే వివరించాను.

1. అనేక రకాల తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలకు ఒత్తిడి మరొక ముఖ్యమైన కారణం. ఒత్తిడి ప్రభావం మనుషులపై ఖచ్చితంగా ఉంటుంది.
2. రెండు ప్రధాన కారణాలను తొలగించడం ద్వారా ఎవరైనా రోగం నుంచి కోలుకోకపోయినా, వారి పరిస్థితిలో ఎటువంటి మెరుగుదల కనిపించకపోయినా, చికిత్స అనంతరం ఒకటి లేదా రెండు రోజులు మెరుగుగా ఉండి ఆ తరువాత మళ్ళీ సాధారణ స్థాయికి వచ్చేసినా అప్పుడు ఆ రోగి ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నాడన్నమాట. రోగి సమస్యకు ఒత్తిడి కారణమని తెలుసుకున్నట్లయితే తెలిపిన పద్ధతుల ద్వారా ఒత్తిడి తగ్గించడానికి ప్రయత్నించండి.
3. విశ్రాంతిగా ఉండడమే ఉత్తమమైన చికిత్స.
4. ఒత్తిడి, భావోద్వేగాలను అంత సులభంగా కనిపెట్టలేం.
5. ఒత్తిడి ఏరకమైన రోగానికైనా కారణం కావచ్చు. ఏదైనా వ్యాధికి కారణమైన ఒత్తిడిని తొలగిస్తే వ్యాధి కూడా అదుపులోకి వస్తుంది.

విపరీతమైన ఒత్తిడి, భావోద్వేగాలవల్ల మనుషులలో ప్రతికూలశక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది. అనేక కేసులలో ఈ నిజం నిర్ధారణ అయింది. తక్కువ స్థాయిలో ఒత్తిడివల్ల చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఎందుకంటే ఆల్కహాల్, పొగాకు, కాఫీ, టీ వంటి వాటి మాదిరిగా స్వల్ప ఒత్తిడి వల్ల డి.ఎన్.ఎ. దెబ్బతింటుంది. ఆ రకంగా శరీరంలో ఉత్పత్తి అయిన ప్రతికూల శక్తి శరీరానికి నష్టం కలిగిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి డి.ఎన్.ఎ.కు నష్టం కలిగిస్తుంది. కొంత కాలం తరువాత మళ్ళీ సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. ఒత్తిడి స్థాయి మరీ ఎక్కువగా ఉంటే బాగు చేయలేనంత స్థితిలో డి.ఎన్.ఎ. పాడైపోతుంది. ఫలితంగా వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

భావోద్వేగాలు, ఒత్తిడి ప్రజలపై ఎలా ప్రభావం చూపుతాయి?

నా స్నేహితుడు ఒకాయిన గత పదేళ్ళుగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్నాడు. అతనిపై ఇతరుల విరుద్ధ భావనలను తొలగించి సానుకుల భావనలతో అతనిని శక్తివంతం చేశాను. రెండు రోజుల తరువాత అతని శక్తి స్థాయి సున్నా స్థాయికి పడిపోయింది. అతని ప్రతికూల శక్తిని తొలగించి మళ్ళీ అతనికి సానుకూల శక్తి ప్రసారం చేశాను. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు, స్టాక్ మార్కెట్ వ్యాపారంలో ఉన్నందుకు అతనికి అనారోగ్యం వచ్చిందని గ్రహించాను. విపరీతమైన ఒత్తిడి కలుగజేసే స్టాక్ మార్కెట్ వ్యాపారంలో ఉన్నంత

కాలం నేను నీకు సహాయ పడలేనని, కేవలం స్టాక్ మార్కెట్ వ్యవహారాల వల్లే ఇన్నేళ్ళుగా మందులు వాడుతున్నా మధుమేహం తగ్గలేదని నేను అతనికి చెప్పాను.

కొన్నేళ్ళ తర్వాత అతనికి వేరే ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చాయి. పరిశీలించవలసిందిగా నన్ను కోరాడు. అతనిలోని ప్రతికూల భావనలను తొలగించి, సానుకుల శక్తిని అతనికి మళ్ళీ ప్రసారం చేశాను. ఆ తరువాత రాజకీయాల గురించి చర్చించుకున్నాం. అతను విపరీతంగా ఆవేశ పూరితుడై అతనికి ఇష్టం లేని వ్యక్తిని విపరీతంగా తిట్టడం మొదలుపెట్టాడు. అతనిని ఆపడానికి ప్రయత్నించాను. ఐదు నిముషాల క్రితం అతనికి అందించిన శక్తినంతా అతను కోల్పోయినట్లు గ్రహించాను. ఈ కథ చాలా మందికి వర్తిస్తుంది.

ఒత్తిడి అనేది కొత్తగా వచ్చిందేమీ కాదు. అనాదిగా అంటే రాతియుగం నుంచి ఒత్తిడికి, మనకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అయితే అప్పటికీ ఇప్పటికీ తేడా ఏమిటంటే ఒత్తిడి చేసే హాని గురించి ఇప్పుడు మనకు అవగాహన కలిగింది. ఒత్తిడి వ్యక్తిగతంగా కాక పనిచేసే చోట కూడా దుష్ప్రభావం చూపుతుంది.

1. ఒత్తిడి ఎప్పటికీ ఉంటుంది.
2. ఒత్తిడి ఎవరినైనా బాధిస్తుంది.
3. ఒత్తిడి చూపే ప్రభావాలు సాధారణంగా తాత్కాలికంగానే ఉంటాయి.
4. పనిచేసే చోట ఒత్తిడి కారకాలను తొలగించాలి లేదా తగ్గించాలి.
5. కాస్త మద్దతు ఇస్తే ఒత్తిడి బారి నుంచి ప్రజలు బయటపడగలుగుతారు. మనకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా ఒత్తిడి ఉండి తీరుతుంది. అది ప్రజలపై పలు రకాలుగా ప్రభావం చూపుతుంది. దానిని అలా వదిలేస్తే మాత్రం ప్రమాదం. అది ఎప్పుడు బయటపడదు. కానీ లోలోపల ఉంటూ హాని చేస్తుంటుంది.

భౌతిక ప్రభావాలు

భౌతికంగా చూపే ప్రభావాలు చిన్న చిన్న సమస్యల గురించి పెద్ద సమస్యల వరకు దారి తీయవచ్చు. వాటిలో కొన్నింటిని తెలుసుకుందాం.

తలనొప్పులు	వెన్ను నొప్పులు
మెడనొప్పి	శ్వాస ఆడకపోవడం
చెమటపట్టడం	అజీర్తి
గుండె అదరడం	అలసిపోవడం
గుండెలో మంట	నిద్రలేమి
అలసట	అతిసార
మలబద్ధకం	విపరీతమైన ఆకలి

ఆకలి మందగించడం	మైగ్రేన్
కడుపులో తిప్పడం	వణుకుడు
నరాలు లాగడం	ఉదరంలో మంట
మాట తడబడడం	

ఈ జాబితాకు దాదాపు అంతం లేదు.

మానసిక ప్రభావాలు

మానసిక ప్రభావాలు మనుషులపై చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే వాటితో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి సహాయం అవసరమైన సూచన ఏదీ అవి ఇవ్వవు కాబట్టి. చాలా మందికి ఆ విషయం తెలియక తాము అంతా బాగున్నామనే అనుకుంటారు. ఫలితంగా వారి అంతర్గత సంబంధాలు కూడా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది.

మనం మామూలుగా అధునాతన యుగంలో భాగంగా చెప్పుకుంటున్న కొన్ని లక్షణాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

చికాకు	దూకుడుతనం
నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది	విఫలమయ్యామనే భావన
హాస్యరసం లేకపోవడం	వెనుకంజ
ఏకాగ్రత లోపించడం	ఆతృత
నిరాశ	అతి చురుకుతనం
సహకరించకపోవడం	భయం
ఏకాకినైపోతున్నానన్నభయం	జీవితంపై నిరాసక్తి
అలంకరణ పట్ల నిర్లక్ష్యం	ధైర్యం లేక పోవడం
అసహనం	స్తబ్దత, దు:ఖం

ఒత్తిడి లక్షణాల గుర్తింపు

ఎవరైనా ఒత్తిడికి లోనైనట్లు ఎలా గుర్తించడం అన్న ప్రశ్నకు ఒక ముక్కలో సమాధానం చెప్పడం కష్టం. లక్షణాల జాబితాను చూసి అసలు అటువంటి లక్షణాలు ఎవరికి ఉంటాయి అని ఆశ్చర్య పడవచ్చు. కానీ మీకు ఎవరు తమ లక్షణాలను బయట పెడతారు? అయినా ఇతర అనారోగ్యాలను కూడా లక్షణాలు అవేకదా. అయితే ఎవరైనా ఒత్తిడికి గురయ్యారని చెప్పడానికి కొన్ని ఆధారాలు ఉన్నాయి.

ఎవరైనా విపరీతంగా ఒత్తిడికి గురయ్యారా లేదా అనేది పని చేసే చోట వారి ప్రవర్తనే చెబుతుంది. ఎవరైనా వ్యక్తి సాధారణ ప్రవర్తనలో వచ్చే మార్పులను గమనిస్తే ఒత్తిడి ప్రభావం తెలుస్తుంది.

ఇతరులలో ఒత్తిడి లక్షణాలను కనిపెట్టడం అంత కష్టమేమీ కాదు. పని విషయంలో తమకు అంత సమర్థత లేదని భావించే వారు, ఆ విషయాన్ని దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఫలితంగా ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. పని సరిగ్గా చేయలేమేమోననే భయం పట్టిపీడిస్తుంది. భావోద్వేగానికి లోనవుతారు. వారు అసలు ఆ ఉద్యోగానికి తగమేమోనని భయపడతారు. తమకు గుర్తింపు లభించదేమోనని, ఉద్యోగం పోతుందేమోనని తెగ ఆందోళన చెందుతారు. ఒత్తిడికి గురవడం అనేది ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. అన్ని రకాల వత్తిడులు ఆ వ్యక్తిపై చూపే ప్రభావం ఆ సమయంలో ఆ వ్యక్తి వాటిని ఎదుర్కొనగలిగే శక్తి సామర్థ్యాలనుబట్టి వారిపై ఒత్తిడి ప్రభావం తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒత్తిడి కారకాలను తొలగించి లేదా తగ్గించి, ఆ వ్యక్తికి సహాయ పడినట్లయితే ఆ వ్యక్తిపై ఒత్తిడి ప్రభావం మాయమైపోతుంది. ఒత్తిడికి గురయ్యే అనేకమంది పూర్తిగా కోలుకోగలుగుతారు. ఒత్తిడికి లోనవుతున్నామని చెప్పడం తప్పేమీ కాదు. పైగా అలా చెప్పడం వారి బలానికి, స్వయం అవగాహనా శక్తికి నిదర్శనం. ఒత్తిడి అనేది అత్యంత హానికారి. అయినప్పటికీ దానిని తొలగించుకోవచ్చు.

ఒత్తిడికి గల ప్రధాన కారణాలు

1. ఆరోగ్యం
2. ఆహారం
3. వృత్తి
4. ప్రాంతం
5. భావోద్వేగాలు
6. కుటుంబం
7. ఆర్థిక సమస్యలు
8. మాదకద్రవ్యాలు
9. సామాజిక స్థితి
10. అంతరంగిక వ్యక్తిగత సంబంధాలు
11. విరుద్ధ భావాలు, వైఖరులు
12. స్వభావం, ఇష్టాలు, అభిప్రాయాలు, వ్యక్తిగత అలవాట్లు
13. అహంతో జీవిస్తూ, కష్టాలను తప్పించుకోవడం సుఖాలను కోరుకోవడం
14. నిద్ర

ఒత్తిడికి కారణాలు

1. సున్నితత్వం

2. విజ్ఞానం వలన వచ్చే వత్తిడి
3. విద్య, పర్యావరణం, కుటుంబం
4. స్నేహం, సమాచారం
5. వ్యక్తిత్వ తీరు – కలుపుగోలుతనం, ఒంటిరితనం
6. సాధారణ ప్రతిస్పందన
7. పరిపక్వత, సాధారణ ఆరోగ్యం
8. సంస్కృతి, మతం
9. వైద్య చరిత్ర, మానసికతత్వం
10. మెదడుపై ప్రబావం చూపే మాదకద్రవ్యాలు
11. సంప్రదాయాలు, కనిపించేతీరు
12. సిద్ధం చేయడం, ఆశించడం
13. వంశ పారంపర్యం
14. భావోద్వేగం
15. వ్యక్తిగత కారణాలు
16. పదే పదే ఒత్తిడి

ఒత్తిడులకు గల కారణాలన్నింటినీ తొలగించుకుని, అన్ని సూచనలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటించాక కూడా మీరు విశ్రాంతి పొందకపోయినట్లయితే, మీరు నిద్రిస్తున్న చోటు బావుందో, లేదో నిర్ధారించుకోండి. ఎటువంటి పీడకలలు రాకుండా నిద్రించగలుగుతున్నారా? లేవగానే, ఎంతో హాయిని అనుభించగలుగుతున్నారా? పరిశీలించుకోండి. విరుద్ధ భావాలతో నిద్రకు సంబంధించిన అధ్యాయాలను పునరావలోకనం చేసుకోండి. సూచనల ప్రకారం ఇతరులపై, మీ మీద మీకు గల విరుద్ధ భావాలు తొలగిపోయాయో లేదో నిర్ధారించుకోండి. వాటిని తొలగించుకోవడానికి మరోసారి ప్రయత్నించండి. మొదట మీరు ఆనందం అనుభవించి, ఆ తరువాత మళ్ళీ అదే సమస్య మిమ్మల్ని వేధిస్తున్నట్లయితే మీ సొంత విరుద్ధ భావాలే మీపై ప్రభావం చూపుతున్నాయన్నమాట. విరుద్ధ భావాలను తొలగించుకోవడానికి మరోసారి ప్రయత్నించండి. ఎదుటి వారిపై అటువంటి భావాలు ప్రకటించకుండా చూసుకోండి. చాలా సందర్భాలలో చాలామంది ఇటువంటి సమస్యతోనే సతమతం అవతుండడాన్ని నేను గమనించాను.

హెూమ్స్ – రాహె పట్టిక

ఎటువంటి సంఘటనలు మనపై మానసికంగా ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతాయన్న విషయమై సామాజిక సర్దుబాట్లకు సంబంధించిన ఈ పట్టిక అవగాహన కల్పిస్తుంది.

సంఘటనలు	ప్రభావాల పట్టిక
జీవిత భాగస్వామి మరణం	100
విడాకులు	73
వివాహానంతరం విడిపోవడం	65
జైలు శిక్షా కాలం	63
కుటుంబంలో సన్నిహితుని మరణం	63
గాయపడడం లేదా అనారోగ్యం	53
వివాహం	50
పనిలో ఆగ్రహం	47
వైవాహిక జీవితంలో రాజీ	45
పదవీ విరమణ	45
కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యంలో మార్పు	44
గర్భం దాల్చడం	40
లైంగిక పరమైన ఇబ్బందులు	39
కుటుంబంలో కొత్త వ్యక్తుల ప్రవేశం	39
వ్యాపారంలో పున: సర్దుబాట్లు	39
ఆర్థిక హెూదాలో మార్పు	38
సన్నిహిత స్నేహితుని మృతి	37
పనిలో మార్పు	36
వైవాహిక వాద, ప్రతివాదాల సంఖ్యలో మార్పు	35
లక్ష రూపాయలకుపైగా అప్పు లేక తాకట్టు	31
తాకట్టు లేక అప్పు ముందుగానే తీర్చివేయడం	30
పని బాధ్యతలలో మార్పు	29
కుమారుడు లేదా, కుమార్తె ఇంటిని విడిచిపెట్టడం	29
అత్తగారి తరపు వారితో సమస్య	29
గొప్ప లక్ష్య సాధన	28

జీవిత భాగస్వామి ఉద్యోగంలో చేరడం 26

లేదా ఉద్యోగం మానేయడం 26

చదువు ప్రారంభం కావడం లేదా మానేయడం 25

జీవన స్థితి గతులలో, మార్పు 24

వ్యక్తిగత అలవాట్ల పునఃపరిశీలన 23

పై అధికారితో సమస్య 20

పని వేళలలో మార్పు 20

నివాసంలో మార్పు 19

చర్చి కార్యకలాపాలలో మార్పు 18

సామాజిక కార్యకలాపాలలో మార్పు 16

నిద్రకు సంబంధించిన అలవాట్లలో మార్పు

కుటుంబ సభ్యులు సదరాగా గడిపే

సంఘటనల సంఖ్యలో మార్పు 15

తిండి అలవాట్లలో మార్పు 15

విరామ సమయము 15

క్రిస్మస్ సమయం 12

చట్టాలను స్వల్పంగా ధిక్కరించడం 11

ఒక సంవత్సర కాలంలో ఎవరికైనా 300 కంటే ఎక్కువ పాయింట్లు వస్తే వారు అనారోగ్యానికి గురి కావడానికి 80శాతం అవకాశం ఉంది.

ఒత్తిడి ఎలా తొలగించుకోవాలి?

1. ఒత్తిడికి, దీర్ఘకాలిక రోగాలకు కారణాలు తెలుసుకుని వాటిని తొలగించండి. ఒత్తిడికి కారణాలను, వాటి నిర్మూలన, నివారణ గురించి తెలుసుకోండి.
2. పనితీరును, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని ఎలా మెరుగుపరచుకోవాలో నేర్చుకోండి.
3. మీరు భగవంతుడని గ్రహించండి.
4. వ్యాయామాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటివి చేయండి.
5. ఆహారం
6. విశ్రాంతి
7. యోగనిద్ర

8. విరుద్ధ భావాలేమిటో తెలుసుకుని తొలగించడం, విరుద్ధ భావాలు రాకుండా, సానుకూల భావాలు ఏర్పడేలా ఏంచేయాలో తెలుసుకోవడం.
9. విరుద్ధ భావాలను ఎలా తొలగించాలో నేర్చుకోవడం.
10. సానుకూలంగా ఎలా ఆలోచించాలో, విరుద్ధ ఆలోచనలు ఎలా తొలగించాలో నేర్చుకోవడం.
11. ఆనందమయమైన, విజయవంతమైన జీవితం ఎలా గడపాలో తెలుసుకోవడం.
12. మీరు ప్రతి రోజు చేసే స్వయం సేవలను ఒక డైరీలో రాయడం
13. సానుకూల శక్తిని పొందడం, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందించుకోవడం
14. గొప్ప గుణాలు అలవరచుకోవడం, విరుద్ధ ఆలోచనలను నివారించడం
15. ధ్యానం
16. మిమ్మల్ని మీరు, ఇతరులకు చికిత్స ఎలా చేయాలో తెలుసుకోవడం.

విశ్రాంతి

విశ్రాంతి అనేది వినోదం కాదు. అలాగే రోజు వారీ పనులు చేయకుండా ఉండడం కాదు. అంతకంటే ఎక్కువ. నిజానికి కొన్నిసార్లు వినోదపు కార్యక్రమాలలో భౌతిక, మానసిక శ్రమ మిళితమై ఉన్నందున అవి మనలను మరింత అలసటకు గురి చేస్తాయి. దైనందిన కార్యకలాపాలకు విఘాతం కలగకుండా ఎలా విశ్రాంతి తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

విశ్రాంతిగా ఉండడం అంటే పనిని సులభంగా చేసుకోవడమే. మీ విధులు, మీ బాధ్యతలు. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన పనులు, మీ భౌతిక, మానసిక సామర్థ్యాలు వంటి వాటిపై పూర్తి అవగాహనతో చాకచక్యంగా పని చేయడమే. ఇలా చేయడం వల్ల వత్తిడితో దగ్గరకు రానివ్వక పోవడమే కాక ఉత్పాదకత ఆత్మస్థైర్యం మరింత పెరుగుతుంది.

విశ్రాంతికి తొలి లేదా అత్యంత ముఖ్యమైన అడుగు ఒత్తిడిని దూరం చేయడమే. ఒత్తిడిని నివారించడానికి మీరు దాని నుంచి తప్పించుకోవలసిన అవసరం లేదు. దేనికీ సిగ్గు పడవలసిన అవసరం లేకుండా మీ ఒత్తిడికి గల కారణాలను తెలుసుకుని వాటిని నివారించుకోవడమే. మీరు ప్రస్తుతం ఏ సమస్యతో సతమతం అవుతున్నారో స్పష్టంగా తెలుసుకున్నట్లయితే మీ ఒత్తిడికి కారణం తెలిసిపోతుంది. సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు పరిష్కరించలేని సమస్య అంటూ ఏదీ ఉండదు. మనం సహజంగా ఏం చేస్తామంటే మన నుంచి మనం, ఇతరుల నుంచి మరీ ఎక్కువగా ఆశిస్తూ ఉంటాం. అలా చేయక పోవడం ఉత్తమం. అవాంఛనీయ పరిణామాలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు అనారోగ్యం బారిన పడకుండా ఉండేందుకు ఒక క్రమ పద్ధతిలో విశ్రాంతి తప్పనిసరి. విశ్రాంతి విషయంలో ఎప్పుడు రాజీ పడవద్దు.

సాధారణ పరిస్థితులలో ఒత్తిడి రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. అవేమిటంటే అలసట, అతిగా వినడం, తాగడం, రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం, చలి, వేడి లేదా కాలుష్యం వంటి ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులు, మీ గురించి, ఇతరుల గురించి మీ ప్రవర్తన వంటివి.

మీకు ఎప్పుడైనా ఒత్తిడిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే మీరు మీ ఇంట్లో ఎక్కువగా విశ్రాంతి లభించే ప్రదేశంలో కూర్చోండి. టెలివిజన్ ముందు కూర్చోండి. లేదా మౌనంగా రాకింగ్ చైర్‌లో కూర్చొని ఆనందంగా గడపండి. ఇంకా, సంగీతం మనసుపై ఆహ్లాదకరమైన ప్రభావం చూపుతుందని ఎవరికి తెలియదు? సంగీతం ఎవరికి ఇష్టం ఉన్నది వారు వినచ్చు. కాని, శ్రావ్యంగా సున్నితంగా సాగే సంగీతం వల్ల మనసు బాగా ఊరట చెందుతుంది. ఏ భాషకు చెందినదైనా పాప్ లేదా రాక్ సంగీతాన్ని మాత్రం వినకండి.

పిల్లలు, కుక్కలు ఇళ్ళల్లో అవయవాలు సాగదీయడం, గుండ్రంగా నేల మీద పొర్లడం మీరు గమనించే ఉంటారు కదా? అవి విశ్రాంతి కోసం అలా చేస్తాయి. మనం కూడా అలా చేయవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉంటే మీరు ఆనందంగా ఉండడమే కాకుండా కండరాలు క్రమ పద్ధతిలో

పనిచేస్తాయి. ఫలితంగా మీరు మరింత ఆత్మస్థైర్యంతో వ్యవహరిస్తారు.

చిరునవ్వు కూడా మీకు కావలసినంత విశ్రాంతి ఇస్తుంది. నవ్వడం వల్ల ముఖం కండరాలు విశ్రాంతి పొందుతాయి. అంతేకాదు జీవితం ఎంతో హాయిగా గడచిపోతుందన్న భావన కలుగుతుంది. మీరు నవ్వుతూ ఉండడం వల్ల మీ చుట్టు పక్కల వారి మీద ఎంతో సానుకూల ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా మీ మీద మీకు మరింత నమ్మకం కలుగుతుంది.

మీరు పని చేసే చోట చాలా సమయం కూర్చునే ఉంటారు. మన కండరాలు స్వల్ప విరామం విశ్రాంతిని కోరుకుంటున్నాయి. కూర్చునే విశ్రాంతి ఎలా పొందాలో నేర్చుకోవాలి. మీరు కంప్యూటర్‌లో పని చేస్తున్నట్లయితే కొన్ని నిముషాలకు కళ్ళను కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌పై నుంచి మరల్చండి. వాహనం నడుపుతున్నప్పుడు రెడ్ లైట్ పడిన సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీరు ప్రతిరోజు చేసే వ్యాయామాలు మరీ కష్టంగా ఉండకూడదు. అలా అని ఎక్కువ విశ్రాంతి కలిగించేవిగా కూడా ఉండకూడదు. దైనందిన జీవితంలో భాగంగానే మీ మనసు, శరీరం తగిన విశ్రాంతి తీసుకునేలా మీ పనులను మలచుకోండి.

లోతుగా శ్వాస పీల్చడం వల్ల మీరు ఎప్పుడైనా సరే విశ్రాంతి పొందుతారు. ఎందుకంటే ఎవరైనా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు అతను శరీరానికి అవసరమైనంత శ్వాసను లోపలకి పీల్చుకోలేక పోతారు. శ్వాసను ఎప్పుడూ ఒక క్రమ పద్ధతిలో, లోతుగా పీల్చుకోవడం, వదలడం చేస్తుండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ నరాలు అదుపులో ఉండి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ నీటిని తాగండి. భారతదేశ వాతావరణానికి అనుకూలంగా మన శరీరం ఉండాలంటే రోజుకు కనీసం ఆరు గ్లాసుల నీటిని తాగాలి. మీ శరీరంలో 65 శాతం నీరు నిండి ఉంటుంది. నీరు తగినన్ని తాగడం వల్ల శరీరంలోని నీటి శాతం సమమైన పాళ్ళలో ఉండడమే కాకుండా డీహైడ్రేషన్ రాకుండా ఉంటుంది. అంతేకాక హానికారక టాక్సిన్స్ కూడా శరీరం నుంచి బయటకు నెట్టి వేయబడతాయి.

ప్రతిరోజు కొంచెం సేపైనా వ్యాయామం చేయండి. మీరు మహాయోధుడిగా మారాలని చెప్పడంలేదు. పనిలో ఉన్నప్పుడు కండరాలు అలసి పోకుండా ఉండే విధంగా చిన్న చిన్న వ్యాయామాలను చేయమని మాత్రమే చెబుతున్నాను. భౌతిక వ్యాయామాల వల్ల భావోద్వేగాలను కూడా అదుపులో ఉంచుకోగలుగుతామని గుర్తుంచుకోండి. భయం, కోపం, తీవ్రమైన వాదోపవాదాల ఫలితంగా మీ శరీరంలో పేరుకుపోయే విరుద్ధ భావాలను వ్యాయామం ద్వారా తొలగించుకోవచ్చు. మీరు మానసికంగా సుస్థిరంగా కూడా ఉండగలుగుతారు.

సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరికి రోజుకు 7 నుంచి 9 గంటల నిద్ర అవసరం. శక్తిని తిరిగి సంపాదించుకోవడానికి నిద్ర అన్నింటికంటే గొప్ప ఔషధం. ఎప్పుడైనా ఒకటి, రెండురోజులు తగినంత నిద్ర పోకపోయినా పరవాలేదు కాని మరీ ఎక్కువ రోజులు అలా చేయవద్దు.

ఇక, నవ్వు అనేది అద్భుతమైన ఔషధం. ఎన్ని కష్టాలలో ఉన్నా మీ ముఖంపై చిరునవ్వు చెరగనీయకండి. ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండి సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు గట్టిగా నవ్వండి. నవ్వడం కష్టమైన పనే కాని

సాధనతో సాధ్యం.

ఒత్తిడి లేకుండా, విశ్రాంతిగా గడపాలంటే మౌనంగా ఉండడం అత్యవసరం. ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితులల్లో ఎక్కడ చూసినా శబ్ద కాలుష్యం రాజ్యమేలుతోంది. కాబట్టి కొంచెం సేపైనా మౌనంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం. మౌనంగా ఉండడం వల్ల మీరు అమితమైన శక్తి తిరిగి పొందగలుగుతారు. నిరంతరంగా టి.వి. చూడడం, సంగీతం వినడం చేయకండి. మెదడుకు విశ్రాంతి అవసరం. ఎంత సేపు వీలయితే అంత సేపు మెదడుకు విశ్రాంతి ఇవ్వండి.

ఎప్పుడైనా మీరు ఏదైనా సమస్యను ఎదుర్కొన్నప్పుడు మీ జీవితంలోని ఆహ్లాదకరమైన సంఘటనను గుర్తు చేసుకోండి. మీ జీవితంలోని మంచి సంఘటనను కాని, మీ చిన్నతంలో జరిగిన ఆనందకర సంఘటనను కాని గుర్తు చేసుకుంటే మీ మనసుకు ఊరట కలుగుతుంది. ఒత్తిడిని ప్రభావవంతంగా తగ్గించుకోవడానికి కొంత మంది మనస్సాక్షికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు, మనకేమీ కాలేదని, త్వరలోనే అంతా సక్రమంగా ఉంటుందని పదే పదే మనసులో అనుకోండి. ఏదైనా చెడు జరిగినప్పుడు కూడా ఏది జరిగినా మన మంచికే అన్న భావనతో ఉన్నట్లయితే అనవసర ఒత్తిడులను మీరు లోనుకారు.

మౌఖికంగా పదే పదే మంచిని ఉచ్చరించినట్లయితే మనస్సుకు అదే చక్కటి పరిష్కారం. మీకు సమస్య ఏదైనా వచ్చినప్పుడు అది సునాయాసంగా పరిష్కారం అయిపోయిందని భావించండి. ఆ విషయాన్ని పలుమార్లు పైకి ఉచ్చరించండి.

మీరు అసమర్థులని భావిస్తే అలాగే జరుగుతుంది. కాబట్టి అలా చేయకండి. మీ సామర్థ్యాన్ని, మీ బలాన్ని మీరు గుర్తించండి. దానివల్ల మీలో ఆత్మస్థైర్యం పెరగడమేకాక జీవితం పట్ల చక్కటి అవగాహన కలుగుతుంది.

భయం అనేది చాలా భయంకరమైనది. విశ్రాంతికి భంగం కలిగించే ఏకైక అత్యంత బలమైన కారణం భయమే. ఏదైనా సరైన కారణం వల్ల భయపడడం అర్థం చేసుకోదగినదే. కాని, ఏదో కీడు జరుగుతుందేమోనని కొంతమంది అనవసరంగా తెగ భయపడుతుంటారు. అటువంటి భయాన్ని నివారించుకోండి.

భయం లాగే కోపం కూడా విరుద్ధ ప్రభావం చూపుతుంది. అకస్మాత్తుగా ఆగ్రహానికి గురికావడం తగ్గించుకోండి. శాంతంగా ఉండండి. విశ్వాసంతో జీవించండి. కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

కోపం తగ్గించుకోడానికి అనాదిగా ఉన్న సూత్రాన్ని మీరు వర్తింప చేసుకోండి. అదేమిటంటే... కోపంగా ఏదైనా మాట్లాడే ముందు పది అంకెలు లెక్కపెట్టండి. మీరు నిజంగా కోపోద్రిక్తంగా ఉన్నట్లయితే అలా అంకెలను పలుమార్లు లెక్కపెట్టండి. మీ కోపం తగ్గి ప్రశాంతత చేకూరే వరకు అలా చేయండి. నేనే భగవంతుడిని కాబట్టి నాకు కోపం రాదు అని మనసులో పలుమార్లు ఉచ్చరించండి. ఆందోళన చెందకండి. ఆనందంగా ఉండండి అనేది సాధారణంగా మనం వింటూంటాం. ఆ నినాదాన్ని ఎప్పుడూ పలుకుతూ ఉండండి. మీ అదుపులో లేని అంశాల గురించి ఆందోళన చెందడంలో నిజానికి అర్థం లేదు. ఒకవేళ మీ

అదుపులో ఉండే విషయాలే అయితే ఆందోళనకు తావు లేదు. అవునా?

కొన్ని సార్లు నిర్ణయం తీసుకోవడంలో తలెత్తే సమస్య కొందరిని చికాకు పెడుతుంది. ఒకవేళ తప్పుగా నిర్ణయం తీసుకున్నప్పటికీ ఆందోళన చెందవద్దు.

విశ్రాంతి కోసం కొన్ని చిన్న ఉపాయాలు మీకు సహాయ పడతాయి. భోజనం చేయడానికి ముందు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్నట్లయితే మీకు అజీర్తి సమస్యలు తలెత్తవు. కోపంగా ఉన్నప్పుడు, నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనైనప్పుడు, నరాల బిగబట్టి ఉన్నప్పుడు కాకుండా విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు భోజనం చేయడం ఉత్తమం. కుటుంబంలో కలతలు మానసిక అనారోగ్యానికి పునాది వేస్తాయి. కాబట్టి కుటుంబంలో ఎవరితోనూ వాదనలకు దిగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితి తలెత్తితే కొంతసేపు మౌనంగా ఉండండి. కాసేపు ధ్యానంలో నిమగ్నం అవండి. ఆ తరువాతే మాట్లాడండి.

నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో నిరాశ అనేది మీ భయంకర శత్రువు. మీరు నిరాశ నిస్పృహలకు లోనయ్యే సందర్భాలు మీకు జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎదురు కావచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితిని అధిగమించడానికి కొందరు ఔషధాలపై ఆధారపడతారు. అంతదాకా పరిస్థితి రానివ్వకండి.

ఈ చిన్న ఉపాయాలు మిమ్మల్ని ఒత్తిడి నుంచి రక్షించగలవు.

ఒత్తిడిని తీవ్రంగా పరిగణించకండి. ఒత్తిడి ఎంత తీవ్రమైనదైనా సరే, ప్రతికూలంగా ఉన్న వాతావరణంగానే భావించండి. ఒత్తిడి తగ్గిపోతుందని, మీరు హాయిగా ఉన్నారని భావించండి. మీరు ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నా దైనందిన చర్యలకు విఘాతం కలగకుండా చూసుకోండి. మీ పని ఏదీ కూడా అసంపూర్తిగా వదలకండి. మీ పనిపై ఏకాగ్రత పెట్టండి. ఎప్పుడైతే మీరు పనిలో నిమగ్నం అవుతారో ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది.

అసలు మీరు నిరాశ, నిస్పృ హలను గురి కావడానికి గల కారణాలను విశ్లేషించుకోండి. ఒకదాని తరువాత ఒకటి అందుకు గల కారణాలను ఒక పుస్తకంలో రాసుకోండి. ఎప్పుడైతే కారణాలు రాత పూర్వకంగా మీ ముందుంటాయో అప్పుడు అవి మీ జీవితాన్ని ఛిద్రం చేసేంత పెద్ద సమస్యలేవీ కావని మీరే తెలుసుకుంటారు.

ఎవరి జీవితం గురించి వారు తెలుసుకోవడమే భారతీయ తత్త్వ శాస్త్రంలో ఉన్న అద్భుత విషయం. స్వయం అవగాహన మీ మౌలిక ప్రవర్తన గురించి మీరు తెలుసుకునేలా చేస్తుంది. మీ బలాన్ని గుర్తించడంలో, మీ బలహీనతలను తెలుసుకోవడంలో అది మీకు సహాయపడుతుంది.

మీ ఆలోచనలో చోటు చేసుకున్న విరుద్ధ భావాలే మీకు చికాకును కలిగిస్తాయి. మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకున్నట్లయితే ఈ చికాకులన్నీ మీకుగా మీరు తొలగించుకోగలుగుతారు.

మీ కోసం తాపత్రయపడే స్నేహితులు ఎవరైనా మీకు ఉన్నారా? అలా ఉన్నట్లయితే మీరు చాలా అదృష్ట వంతులు. మీ మనసులో బాధలను, మిమ్మల్ని చికాకు కల్పించే అంశాలను వారికి తెలియజేయండి. వారితో మనసు విప్పి మాట్లాడండి. మీ తప్పులను మీరు తెలుసుకోవడం ఒక పెద్ద గుదిబండను దించేసుకోవడం. మీరు ఎప్పుడైనా భావోద్వేగాలకు లోనయితే వెంటనే డైరీలో రాయడం మొదలుపెట్టండి.

అలా రాత పూర్వకంగా మీ అభిప్రాయాలు ఉన్నట్లయితే మీలోని అయోమయ స్థితి తొలగిపోతుంది. సమస్యల పట్ల మీకు స్పష్టమైన అవగాహన కలుగుతుంది. అలా డైరీ రాయడానికి మీరు గొప్ప రచయిత కానవసరం లేదు. మీరు రాసేది నిర్దిష్టంగా, స్పష్టంగా, ఒక గ్రంథంలా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. ఎవరినైనా బాధపెట్టినందుకు మీరు విపరీతంగా కుమిలి పోతూ ఉంటే అసలు అలా ఎందుకు చేశారో విశ్లేషించుకోండి. ఒక్కొక్కసారి మనకు తెలియకుండానే వేరొకరికి బాధ కలిగించి ఉండవచ్చు. మీకు తెలియదు కాని దాని వెనుక మానసిక కారణం ఏదో ఉండి ఉండవచ్చు. మీరు బాధించిన వ్యక్తిని దీవించండి.

మీ జీవితంలో మీరు చేసే ప్రతి పనికి నిజాయితీయే ఆధారం. స్వయం విశ్లేషణ చేసుకుంటున్నప్పుడు నిజాయతీగా ఉండండి. మీకు మీరు సత్యనిరతులు కాకపోయినట్లయితే మిమ్మల్ని మీరు ఎన్నటికీ తెలుసుకోలేరు. అలా మిమ్మల్ని మీరు నిజాయతీగా తెలుసుకున్న నాడు చాలా సందర్భాలలో తప్పు మీదేనని తెలుసుకోగలగుతారు.

మీ జీవితంలో చోటుచేసుకున్న విపత్కర పరిస్థితులకు ఎదుటి వారిని నిందించడం మానుకోండి. అప్పుడు మీరు మరింత విశ్రాంతిగా ఉండగలుగుతారు. మిమ్మల్ని మీరు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఆమోదించుకోండి. మీరు ఏం చేసినా అది సంపూర్ణంగా ఉండాలనుకోవడంలో అర్థం లేదు. తప్పులనేవి ప్రతి ఒక్కరికీ జరుగుతూనే ఉంటాయి. అందుకు మీరు అతీతులు కాలేరు. అదే నియమం ఇతరులకు కూడా వర్తిస్తుంది. పని చేస్తూనే విరామంగా ఎలా ఉండాలో మీకు తెలుసా? ఒకవేళ మీకు తెలియకపోతే, జీవితాన్ని మీరు చీకటిమయంగా భావించే ప్రమాదం ఉంది. పని చేస్తున్నప్పుడు మధ్య మధ్యలో కాస్త విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉండండి. కాఫీ తాగే సమయంలో అలా పని చేస్తూ కూర్చోకండి.

నిజానికి పని చేస్తున్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. మీరు మీ పనిని సులభంగా చేసే మార్గాలను తెలుసుకోండి. మీ భంగిమలను అప్పుడప్పుడు మారుస్తూ ఉండండి. కాసేపు అలా కారిడార్‌లోకి వెళ్ళండి. మీ కండరాలను కాసేపు సడలించండి. మనలో చాలామంది పని చేస్తున్నప్పుడు అవసరానికి మించి మన శక్తిని అధికంగా వాడేస్తూ ఉంటాం. మీకు ఎక్కువగా అనుకూలంగా ఉండే విధంగా సాధారణ స్థాయిలో మీ పనులను చేయండి. హడావుడిగా ఏ పనులూ చేయకండి. అలాచేస్తే మరింత అయోమయానికి గురవుతారు. నెమ్మదిగా క్రమ పద్ధతిలో చేస్తే విజయం వరిస్తుందని సంగతి తెలిసిందే కదా.

మీరు మీ పనిని ఆనందంగా చేయగలిగినట్లయితే పని మధ్యలో విశ్రాంతి పొందగలుగుతారు. కాని మనం మనం చేసే పనిని ఆనందంగా చేయం. అలా ఎందుకు జరుగుతుందో విశ్లేషించండి. మీ పనిపట్ల మీకు విసుగు కలుగుతుందా? మీరు చేస్తున్న పనిని మీరు ఇష్టపడడం లేదా? పని విసుగనిపించకుండా ఉండాలంటే తోటివారితో కలుపుగోలుగా ఉండండి. వారితో చతురోక్తులతో స్నేహపూర్వకంగా మెలగండి. మీరు పని చేస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకోకండి. మీరు చేస్తున్న పనికి ఎక్కడో

అక్కడ ఎంతో కొంత విలువ ఉండే ఉంటుందని, అందుకే కంపెనీ మిమ్మల్ని ఉద్యోగంలోకి తీసుకుందని గుర్తుంచుకోండి. భావోద్వేగాలపై అదుపు ఉన్నట్లయితే కుటుంబంలో సమస్యలను అవలీలగా అధిగమించవచ్చు. అయితే భావోద్వేగాలపై అదుపు ఉంచుకోవడం అంటే ఇతురుల పట్ల అనాసక్తిగా వ్యవహరించేలా ఉండకూడదు.

కుటుంబ సభ్యులతో నిజాయతీగా ఉండాలి. ప్రేమ ఉన్నచోట ద్వేషం కూడా ఉంటుంది. అయితే ఆ ద్వేషం సంబంధాలను తెంచే విధంగా ఉండకూడదు. ఒత్తిడి, చికాకు అనేవి ఎప్పుడు కూడా అంటు రోగాల వంటివి. మీ కుటుంబంలో ఒక్కరైనా ఆనందంగా లేకపోతే ఆ ప్రభావం అందరి మీదా పడుతుంది. ఈ సమస్య తలెత్తకుండా చూసేందుకు మీ కుటుంబ సభ్యులు విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు, సహాయపడాలి. ఇతరుల సమస్యలను పంచుకోవడం అనేది అన్నిటికంటే గొప్ప సహాయం.

ఆధ్యాత్మిక పరమైన విశ్రాంతి ద్వారా మానసిక వత్తిడిని చాలా సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. మీ జీవితంలోని ఆహ్లాదకరమైన దృశ్యం లేదా సంఘటనపై ప్రతిరోజు ధ్యానం చేయండి. మౌనంగా శాంతంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించి అంతర్గతంగా శక్తిని పెంపొందించుకోండి. ఆ రకంగా మీరు ఎటువంటి పరిస్థితినైనా చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొనే ఆత్మస్థైర్యం వస్తుంది.

ఒకవేళ మీకు తెలివైన వారు, జీవితంలో ఎలా ముందడుగు వేయాలో తెలుసుకోగలిగినట్లయితే అసలు దేని గురించైనా ఆందోళన చెందవలసిన అవసరం ఏముంది? జీవితం అనేది సముద్రం ఒడ్డున స్నానం చేయడం వంటిదని గుర్తుంచుకోండి. సముద్రంలో అలలుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి కెరటాలు ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. అలా అలలకు అనుగుణంగా నడుచుకుంటూ వెళ్ళాలి. అటువంటి సందర్భంలో అంతరాత్మను ప్రార్థించి ఎటువంటి సమస్యనైనా ఎదుర్కొనే బలాన్ని సంపాదించాలి. మీ శరీరం మనసు విశ్రాంతిగా ఉన్నట్లయితే మీరు పరిపూర్ణ వ్యక్తులు కాగలుగుతారు.

దీర్ఘకాలిక విశ్రాంతి:

రోజంతా కష్టపడి పనిచేసిన తరువాత సాధ్యమైతే ప్రతిరోజు యోగ నిద్రను అభ్యాసం చేయండి. మొదట్లో కేసెట్‌ను వాడడం ద్వారా, ఆ తరువాత సొంతంగాను యోగ నిద్రను అభ్యాసం చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీరు మంచి విశ్రాంతి పొందుతారు. యోగ నిద్రకు ముందు, చివర, "నేను పూర్తిగా ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. ఐశ్వర్యంతో తులతూగుతున్నాను" అనే సంకల్పం చెప్పుకోండి. ఇంకా కావాలంటే ఈ సంకల్పంలో మీరు కావాలనుకున్నది చేర్చుకుని చెప్పుకోవచ్చు. మీరు ప్రత్యేకించి ఏదైనా సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే అందుకు తగినట్లుగా సంకల్పంలో మార్పులు చేర్పులు చేసుకోండి. మీ సంకల్పంలో చెప్పుకున్నవి ఖచ్చితంగా నిజమౌతాయి.

స్వల్పకాలిక విశ్రాంతి

ఒకవేళ మీకు సమయం లేకపోతే శవాసనంలో పడుకుని గాని, వీలుగా ఉన్న కుర్చీలో కూర్చుని గాని విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.

తక్షణ విశ్రాంతి

నేల మీద కాని, కుర్చీలో కాని మీకు ఎక్కడ హాయిగా ఉంటే అక్కడ కూర్చోండి. 3 నుంచి 5 సార్లు లోతుగా శ్వాస పీల్చుకోండి. కళ్ళు మూసుకుని 10 నుంచి 1 వరకు లెక్కించండి. ప్రతి సంఖ్యలో "విశ్రాంతి" ఉచ్చరిస్తు ఉండండి. అలా కొన్నిసార్లు చేసిన తరువాత విశ్రాంతి దానంతట అదే లభిస్తుంది.

యోగ నిద్ర

ఏ రకమైన ఒత్తిడినైనా అధిగమించడానికి యోగనిద్ర ఉత్తమమైన పద్ధతి. యోగనిద్ర అంటే ఏమిటి? మీ శరీరంలోని అవయవాలన్నీ ఒకదాని తరువాత ఒకటి విశ్రాంతి పొందడమే యోగనిద్ర. ఇది చాలా సులభమైనది. ఎవరైనా అభ్యాసం చేయగలుగుతారు. మీకు అలసిపోయినట్లు అనిపించినా లేదా, భౌతిక, మానసిక, కుటుంబ, ఆర్థిక సమస్యలకు సంబంధించి ఏదైనా ఒత్తిడికి గురైనా యోగనిద్రను అభ్యాసం చేయండి. అలసట ఒత్తిడులనుంచి యోగనిద్ర తక్షణ విముక్తి కల్పిస్తుంది.

మీ ఇంట్లో మీకు అనువుగా ఉన్న, అభ్యాసం పూర్తి అయే వరకు మిమ్మల్ని ఎవరూ ఇబ్బంది పెట్టని ప్రదేశాన్ని ఎన్నుకోండి. యోగనిద్రను ఎప్పుడైనా అభ్యాసం చేయవచ్చు. ప్రత్యేకించి సాయంత్రంపూట బాగా అలసిపోయి ఉంటారు కాబట్టి ఆ సమయం మంచిది.

ఉత్తర దక్షిణ దిశ శవాసనంలో పడుకుని కళ్ళు మూసుకోండి. మీ శరీరానికి విశ్రాంతి కల్పించండి. మూడుసార్లు లోతుగా శ్వాసపీల్చి వదలండి. మీకు మీరు సుఖంగా ఉండేలా చూసుకోండి. కాళ్ళు వెడల్పుగా ఉంచి చేతులు శరీరానికి కొద్దిగా వెడల్పుగా ఉంచాలి. అరచేతులు పైకి ఉంచి, కళ్ళు మూసుకుని మూడుసార్లు లోతుగా శ్వాస పీల్చి కదలాలి. కొన్ని ఆలోచనలు రావచ్చు. వాటిని పట్టించుకోకండి. రెండు నిముషాల సేపు మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి.

సంకల్పం చేయండి. సంకల్పం క్లుప్తంగా ఉండాలి. అలసట, ఒత్తిడి లేదా ఇతర ఏ సమస్యకు సంబంధించి అయినా సంకల్పం ఉండాలి. స్వయంగా సంకల్పాన్ని చేసుకోవచ్చు. "నేను పూర్తి విశ్రాంతి కోరుతున్నాను. నేను పూర్తి విశ్రాంతి కోరుతున్నాను" అని చెప్పుకోండి. లేదా మీకు పరిష్కారం కావాలనుకున్న సమస్య గురించి 3సార్లు నెమ్మదిగా ఉచ్చరించండి. మీ శరీరాన్ని పూర్తిగా విశ్రాంతి స్థితిలో ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. మీ శరీరంలోని ఒక్కొక్క అవయవాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ అభ్యాసాన్ని సమయానుకూలతను బట్టి 5 లేక అంతకంటే ఎక్కువసార్లు అభ్యాసం చేయండి.

కాలి వేళ్ళతో ప్రారంభించండి. "నేను నా కాలి వేళ్ళకు విశ్రాంతి ఇస్తున్నాను" అని ఐదుసార్లు అనుకోండి. కొన్ని క్షణాలు అగి "నా కాలి వేళ్ళు విశ్రాంతి పొందాయి" అని ఐదుసార్లు చెప్పండి. వీలైతే అంతకంటే

ఎక్కువసార్లు చెప్పండి. ఈ సమయంలోను కాలి వేళ్ళపై దృష్టి సారించండి. కాలి వేళ్ళకు చేసినట్లే మళ్ళీ చేయండి. అలా ప్రతి అవయవానికి చేయాలి. ఆ తరువాత పాదాలపై మీ మడమలు, చీల మండలు, మోకాళ్ళు, తొడలు, పిరుదులు, జననాంగాలు, ఉదరం, ఆ ప్రాంతంలోని అవయవాలు, పెద్ద ప్రేవు, చిన్న ప్రేవు, కాలేయం, పాంక్రియాస్, కిడ్నీలు, గ్రంథులు, గాల్‌బ్లాడర్, డయాఫ్రమ్, ఛాతీ, హృదయం, ఊపిరితిత్తులు, థైరాయిడ్, వేళ్ళు, చేతులు, మణికట్టు, మోచేతులు, చేతుల పై భాగం, భుజాలు, భుజాల కీళ్ళు, మెడ, ముఖం, నోరు, చెవులు, ముక్కు, కళ్ళు, కనుబొమ్మలు, నుదురు, మెదడు, మొత్తం శరీరం ఇలా అన్నింటికీ విశ్రాంతి కల్పించాలి. కొన్ని నిముషాలు అలాగే ఉండాలి. ఈ వ్యాయామం చేస్తున్నంత సేపు సాధారణంగా శ్వాస పీల్చుకుని వదలాలి.

మొదట చేసిన సంకల్పాన్ని మళ్ళీ ఐదుసార్లు చేయండి. నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి. పూర్తి విశ్రాంతి స్థితిలో లేవండి.

వత్తిడి లక్షణాలు, ప్రభావాలు

చాలా రకాలైన ఒత్తిడులు కలిగినప్పుడు ఏం జరుగుతుంది? ఒత్తిడి వల్ల భౌతిక శరీరంతోపాటు మానసిక ప్రక్రియలన్నింటికీ విఘాతం కలుగుతుంది. పనిలోను, ఇంట్లోను మన శక్తి సామర్థ్యాలు, ప్రవర్తన మీద వాటి ప్రభావం పడుతుంది. భౌతికంగా కాని, మానసికంగా కాని ఏదైనా సమస్యను ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పుడు దాని నుంచి ఎదుర్కొవడమో లేదా దాని నుంచి పారిపోవడమో చేసే విధంగా మన శరీరం స్పందిస్తూ ఉంటుంది. మన శరీరాలు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటిస్తాయి. మన నరాల వ్యవస్థకు మెదడు నుంచి సంకేతం అందుతుంది. మన రక్త ప్రవాహంలోని హార్మోన్లు విడుదల అవుతాయి. కనుగుడ్లు ఉబ్బుతాయి. మన వినికిడి శక్తి తీక్షణంగా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థ కుప్పకూలుతుంది. నోరు ఎండిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. బాగా చెమటలు పడతాయి. కండరాలు వత్తిడికి గురవుతాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. రక్త ప్రసరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

ఈ స్థితిలో భౌతిక శరీరానికి ఊహించనంత హాని కలిగే ప్రమాదం ఉంది. కేవలం భౌతిక పరంగా ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు మాత్రమే కాకుండా కోపంతో చిట పట లాడుతున్న పై అధికారిని కాని, వినయోగదారుడిని కలుసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు, భయానక పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు, ఇంటర్వ్యూకు హాజరు కావలసి వచ్చినప్పుడు కూడా ఇటువంటి పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అటువంటప్పుడు దానిని ఎదుర్కొనడానికో లేదా ఆ పరిస్థితిని తప్పించుకుని పారి పోవడానికో కాక మన శరీరాలు అచేతనంగా కూడా ఉండిపోతూ ఉంటాయి. అయితే ఎంత క్లిష్ట పరిస్థితి నుంచైనా తప్పించుకోవడం మాత్రం సాధ్యం కాదు. అలాగే కోపంతో ఉన్న వినియోగదారుడితో పోట్లాడడం అంతకంటే మంచిది కాదు. ఎందుకంటే అలాచేస్తే ఉద్యోగాలు పోతాయి కాబట్టి. అయితే ఇటువంటి ఒత్తిడి కారణాలను నివారించలేకపోతే మాత్రం అత్యంత ప్రమాదకరం. అవి అలాగే కొనసాగితే దీర్ఘ కాల ప్రతికూల ప్రభావాలకు శరీరాన్ని గురి చేయవలసి

వస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిని సహించే విధంగా మన శరీర రూపకల్పన లేదు. ఫలితంగా తీవ్ర అనారోగ్యాలకు గురి కావలసి వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. మన భౌతిక, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించకుండా ఉండాలంటే ఒత్తిడి కారణాలైన విరుద్ధ భావాలన్నింటినీ తప్పనిసరిగా తొలగించుకోవాలి.

భావోద్వేగాలు

ప్రతి మనిషి భావాద్వేగాలతోనే పుడతాడు, వాటితోనే జీవిస్తాడు, వాటితోనే మరణిస్తాడు కూడా. భావోద్వేగాలు కొన్ని కఠినంగాను, మరికొన్ని సున్నితంగాను ఉంటాయి. వాటి తీరును బట్టి అవి మనిషిపై సానుకూల, వ్యతిరేక ప్రభావాలు చూపుతుంటాయి. అలా అని భావోద్వేగాలకు అతీతంగా ఉండడం సాధ్యం కాదు. అయితే భావోద్వేగాలు అనేవి మనిషి, మనిషికి అలాగే ఒకే మనిషికి సమయాన్ని బట్టి, పరిస్థితులను బట్టి కూడా అనేక కారణాల వల్ల మారుతుంటాయి. భావోద్వేగాలు ఒక పరిధిలో ఉన్నంత వరకు పరవాలేదు కాని పరిధి దాటితే మాత్రం శరీరానికో, మనసుకో లేదా రెండింటికో హాని చేసే ప్రమాదం ఉంది. కోపం, ద్వేషం, అసహ్యం ఎదుటి వ్యక్తి మీద ప్రదర్శించినప్పుడు ఆ వ్యక్తికే కాక అవి ప్రదర్శించిన వ్యక్తికి కూడా హాని చేస్తాయన్న అత్యంత ముఖ్యమైన విషయాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ విషయంలో ప్రతి ఒక్కరు జాగ్రత్త పడాలి. భావోద్వేగాలు, ఆరోగ్యానికి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఆరోగ్యం, అనారోగ్యాలపై భావోద్వేగాల ప్రభావం ఉండితీరుతుంది.

ఈ విషయంలో వ్యక్తుల మధ్య తేడా ఉంటుంది. సానుకూల, ప్రతికూల భావోద్వేగాలు ఏవైనా సరే పరిధులు దాటకూడదు. ఒకవేళ పరిధి అతిక్రమిస్తే మాత్రం ప్రమాదం. విరుద్ధ భావోద్వేగాలు ఏ స్థాయిలో ఉన్నాసరే అవి ఆరోగ్యం మీదనో మరో అంశం మీదనో ఏదో ఒక విధంగా తప్పకుండా దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. 151 ప్రతికూల భావేద్వేగాల జాబితాను ఇచ్చాను. వాటిని చదివి వాటినన్నింటిని నివారించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. భయం, కోపం, ఆతృత, ద్వేషం, పగ వంటివి మనుసులోకి రాగానే మీరే దైవ స్వరూపులన్న విషయాన్ని గుర్తు చేసుకోండి. వెంటనే విరుద్ధ భావాలన్నీ తొలిగిపోయి మీ ప్రవర్తనే మరిపోతుంది. దీర్ఘకాలిక రోగాలన్నింటికి ముఖ్య కారణం విపరీతమైన ప్రతికూల భావోద్వేగాలే. వాటిని తొలగించనంతకాలం వ్యాధి నయం లేదు. ఒకవేళ విరుద్ధ భావోద్వేగాలను తొలగించినప్పుడు వ్యాధి తాత్కాలికంగా తగ్గినప్పటికీ మళ్ళీ అటువంటి భావోద్వేగాలకు గురైతే వ్యాధి కూడా తిరగబెడుతుంది. చాలా వరకు ప్రతికూల భావోద్వేగాల గురించి చాలామందికి తెలియదు. కాబట్టి సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ ప్రతికూల భావోద్వేగాలను సేకరించారు. ఈ జాబితాను చదివి మిమ్మల్ని బాధించే అంశాలను గుర్తించండి. ఏమేరకు వాటి ప్రభావం మీ మీద ఉందో తెలుసుకోండి.

రెండు వారాలకు ఒకసారో లేదా ఎక్కువ సమయం చిక్కినప్పుడల్లా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను

తొలగించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఆనందంగా జీవించడానికి ఇది ఎంతో ముఖ్యం. సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకోండి.

సానుకూల భావోద్వేగాలు

(1) ప్రేమ (2) దయ (3) ఆనందం (4) ఆహ్లాదం (5) శాంతి (6) పట్టుదల (7) గట్టి నిర్ణయం (8) నమ్మకం (9) స్నేహం (10) జాగరూకత (11) దృఢ నిశ్చయం (12) సమగ్రత (13) ఆశ (14) సానుభూతి (15) ఓదార్పు (16) సంతృప్తి (17) సర్దుకుపోయేతత్వం (18) ఆత్మస్థైర్యం (19) ధైర్యం (20) మానవత్వం. ఈ జాబితా అనంతం

మీకు సమయం దొరికినప్పుడల్లా సానుకూల భావోద్వేగాల జాబితాను చదవండి వాటిని అభ్యాసం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇలా అభ్యాసం చేయడం ద్వారా ఆనందాన్ని అనుభవించడమే కాక ఏదైనా వ్యాధి లేదా నొప్పితో మీరు పడే బాధను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఒత్తిడి లక్షణాలకు సంబంధించి ఇచ్చిన జాబితాను పరిశీలించుకుని అటువంటి లక్షణాలు మీకు లేవని నిర్ధారించుకోండి. కఠినమైన, ప్రతికూల, భావోద్వేగాల వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలకు అంతేలేదు. కాబట్టి వాటిని పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

వ్యతిరేక భావోద్వేగాలు

చాలా వరకు వ్యతిరేక భావోద్వేగాలు చాలామందికి తెలియవు. అందుకోసం నేను సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ వ్యతిరేక భావోద్వేగాలను సేకరించి జాబితా రూపంలో మీకు ఇచ్చాను. ఆ జాబితాను పరిశీలించండి. మీపై వాటి ప్రభావం ఎంతకు ఉందో అంచనా వేసుకోండి. చాలా మందికి కేవలం వ్యతిరేకభావేద్రేకాల వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు సంక్రమిస్తుంటాయి. వారికి ఎంత చికిత్స చేసినా ఆ వ్యాధులు తొలగక పోవడమే కారణం కాబట్టి మీరు ఈ జాబితాను ద్వారా వ్యతిరేక భావాలను తొలగించుకుని ఆరోగ్యం, ఆనందం పొందండి.

భావోద్వేగాల స్థాయి H= Very High (చాలా ఎక్కువ) M= Medium (మధ్యస్థం) L= Low (తక్కువ)

		హెచ్	ఎం	ఎల్			హెచ్	ఎం	ఎల్
1	కుటుంబం, స్నేహితుల వియోగం				22.	స్వార్థం			
2.	విడాకులు,				23.	దురాశ			
3.	మానసిక సమస్యలు				24.	నిరాశ			
4.	లైంగిక సమస్యలు				25.	ప్రతీకారం			
5.	ఆర్థిక సమస్యలు				26.	ఊహల్లో విహరించడం			
6.	గాయం/అనారోగ్యం				27.	మోసకారి తనం			
7.	పనిలో ఒత్తిడి				28.	ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం			
8.	వ్యాపార సమస్యలు				29.	విమర్శించడం			
9.	అత్తవారితో సమస్యలు				30.				
10.	పై అధికారితో సమస్యలు				31.	అసహనం			
11.	భావోద్వేగాల అణచివేత				32.	చికాకు			
12.	పూర్వ సంఘటనలు				33.	మాట తప్పడం			
13.	కోపం				34.	అనిశ్చిత స్థితి			
14.	ద్వేషం				35.	దుర్మార్గం			
15.	పగ				36	నిరుత్సాహపరచడం			
16.	భయం				37.	నిస్సహాయత			
17.	ఆందోళన				38.	అసూయ			
18.	అనుమానం				39.	అనుమానం			
19.	అవమానం				40.	ఆతృత			
20.	విరుద్ధ భావనలు				41.	గర్వం			
21.	నిరాశావాదం				42.	అసంతృప్తి			

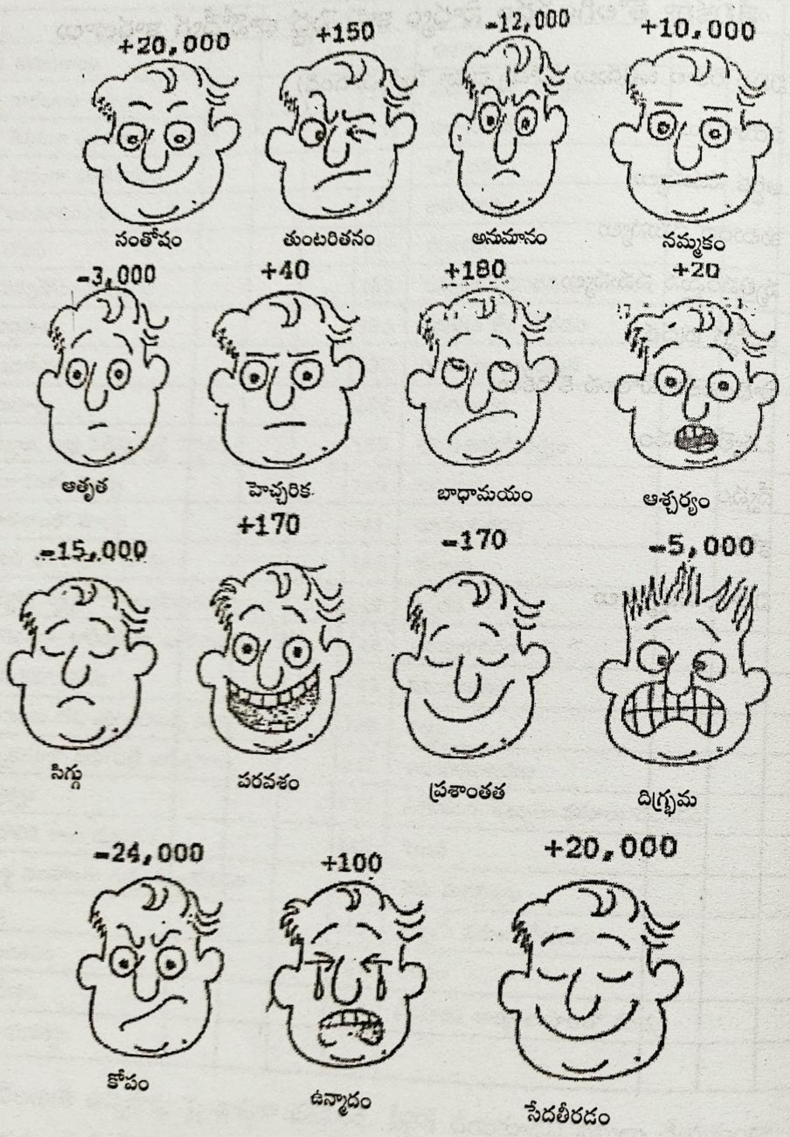
		హెచ్	ఎం	ఎల్			హెచ్	ఎం	ఎల్
43.	ఏకాంతం				72.	కోపం			
44.	నిస్పృహ				73.	అశ్రద్ధ			
45.	దిగ్భ్రాంతి				74.	చాడీలు చెప్పడం			
46.	పొగరు				75.	కపటం			
47.	లోభం				76.	విచారం			
48.	విచారం				77.	నిరాశ			
49.	నిస్సహాయత				78.	నిలకడ లేని మనస్తత్వం			
50.	ఆత్మన్యూనతా భావం				79.	అసహ్యం			
51.	అవిశ్రాంత స్థితి				80.	స్థిర అభిప్రాయాలు			
52.	అసంతృప్తి				81.				
53.	తప్పులు ఎంచడం				82.	తొందరపాటు			
54.	ప్రతిఫలం ఆశించని ప్రేమ				83.	పొగరుబోతుతనం			
55.	ప్రతీకారం				84.	దూకుడుతనం			
56.	నిరాశ				85.	అహంకారం			
57.	ఆత్మత్యాగం				86.	ఉదాసీనత			
58.	మారుతున్న పరిస్థితులకు				87.	మెనోపాజ్			
	అనుగుణంగా మారలేక				88.	బలహీనత			
	పోవడం				89.	మూర్ఖం			
59.	నిజాయితీ లేక పోవడం				90.	ఆత్మస్తుతి			
60.	అతి క్రమ శిక్షణ				91.	సునితత్వం			
61.	బలహీనత				92.	సిగ్గుపడడం			
62.	మొండి పట్టుదల				93.	గంభీరత			
63.	అనాసక్తి				94.	ఆత్మహత్య ఆలోచనలు			
64.	అధికార దర్పం				95.	పిరికితనం			
65.	నిరాశావాదం				96.	ప్రతిఫలం ఆశించని ప్రేమ			
66.	నమ్మకం లేక పోవడం				97.	చెడుగా ఆలోచించడం			
67.	అతి రక్షణ				98.	ప్రతీది తప్పుగా చూడడం			
	అతి జాగ్రత్త				99.	వేరే వారి గురించి తీర్పు చెప్పడం			
68.	ఉద్యోగం కోల్పోవడం				100.	ఆత్మ నింద			
69.	పదవీ విరమణ				101.	నమ్మకం లేకపోవడం			
70.	ఉద్యోగంలో మార్పు				102.	నిందలు వేయడం			
71.	ఉదాసీనత				103.	తప్పులు ఎంచడం			

		హెచ్	ఎం	ఎల్			హెచ్	ఎం	ఎల్
104.	అహంకారం				129.	పొగరు			
105.	కారణాలు చెప్పడం				130.	మొండితనం, మూర్ఖత్వం			
106.	తెలివిగా సమాధానం చెప్పడం				131.	విశ్వాసహీనత			
107.	తీవ్రంగా చింతించడం				132.	ఆశించడం			
108.	అవమానించడం				133.	అహంకారం			
109.	లోభం				134.	ముఖస్తుతి			
110.	వెన్నుపోటు పొడవడం				135.	నమ్మిందే సరైనదని భావించడం			
111.	రక్తపాతం				136.	వ్యక్తిత్వం లేక పోవడం			
112.	ఉదాసీనత				137.	నియమాల ఉల్లంఘన			
113.	రుణాలు				138.	అపనమ్మకం			
114.	పిల్లలు, ఇల్లు విడిచి పెట్టి వెళ్ళడం				139.	తప్పించుకునే తత్వం			
115.	నివాసంలో మార్పు				140.	అపనింద			
116.	పాఠశాలలో మార్పు				141.	మోసకారితనం			
117.	తిండి అలవాట్లలో మార్పు				142.	రుణాలు			
118.	చట్టాన్ని స్వల్పంగా ఉల్లంఘించడం				143.	వంచన			
119.	భౌతికంగా, శారీరకంగా ఇతరులకు హాని కలిగించడం				144.	అబద్ధాలాడడం			
					145.	పిసినారితనం			
120.	ఇతరులకు హాని కలిగించాలన్న ఆలోచన				146.	గర్వం			
121.	చిన్నతనంలో భయపెట్టే అనుభవాలు				147.	అవమానపరచుట			
122.	శతృత్వం				148.	అక్రమంగా డబ్బులు వసూలు చేయడం			
123.	కలహానికి కాలు దువ్వడం				149.	హింస			
124.	విరుద్ధ సలహాలను గుర్తు పెట్టుకోవడం				150.	చెడు మనస్తత్వం			
125.	భ్రమ				151.	తప్పుడు పనులు చేయడం			
126.	సోమరితనం				152.	లంచం			
127.	అసహనం				153.	సామాజిక కార్యకలాపాలలో మార్పు			
128.	అమాయకత్వం								

ఎన్ని సార్లు వీలయితే అన్నిసార్లు పై జాబితా చదవండి. వీలైతే చేయకూడని పనులు చేయకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. లేకపోతే చిన్న పెద్ద గుండె సంబంధమైన సమస్యలను, విచారాన్ని ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

తేలికగా తొలగించడం సాధ్యం కాని పెద్ద భావోద్వేగ కారణాలు

1. వివిధ రకాల ఒత్తిడులు (హోమ్స్ రాహె స్కేల్ చూడండి)
2. వియోగము
3. ఆర్థిక సమస్యలు
4. కుటుంబ సమస్యలు
5. వృత్తిపరమైన సమస్యలు
6. ఉద్యోగ భద్రత
7. సాధించలేక పోయిన కోరికలు
8. ఓర్వలేని తనం
9. ద్వేషం
10. కోపం
11. నిరాశ, నిస్పృహలు



భావోద్వేగాలకు సంబంధించి ఏ రకమైన భావ ప్రకటనకు సుమారు శక్తి స్థాయిలు ఎంతెంత ఉన్నాయనేది పై చిత్ర పటంలో చూపించాము.

చిత్రపటం - 6

నిరాశ, నిస్పృహ

1. భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలని నిజాయతీగా కోరుకుంటున్నానని నిర్ణయించుకోండి.
2. శాంతియుతంగా ఆలోచించడాన్ని అభ్యాసం చేయండి. సాధన చేస్తే మీకు సులభం అయిపోతుంది. అత్యంత సహజంగా మారిపోతుంది.
3. నిరాశ, నిస్పృహలు మిమ్మల్ని చికాకు పెట్టకముందే అందుకు కారణభూతులైన ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
4. రోజూ కొంతసేపు మౌనాన్ని అభ్యాసం చేయండి.
5. కండరాల ఒత్తిడులను తొలగించుకోవడానికి ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయండి.
6. రోజూ పడుకోబోయే ముందు మీ మనసులోని చెడు ఆలోచనలన్నింటినీ తొలగించి వేయండి.
7. కోపం, చికాకు స్థానంలో ప్రశాంతతకు చోటు ఇవ్వండి.
8. ఏ పనినైనా మీరు చేయగలిగినంత ఉత్తమంగా చేయండి. ఫలితాల గురించి ఆందోళన చెందకండి.

క్షమ

ప్రతి ఒక్కరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎవరో ఒకరి వల్ల ఏదో ఒక విధంగా బాధకు గురవుతూనే ఉంటారు. దీంతో కోపం, పగ, ప్రతీకారం అనే భావాలు మనలో కలుగుతాయి. ఫలితంగా వాటి ప్రభావం మీ ఆరోగ్యం, ఆనందంపై పడతాయి. భౌతిక, మానసిక ఒత్తిడులకు అవి గురిచేస్తాయి. సహజంగా చాలా మంది ప్రతీకార శక్తితో రగిలిపోతుంటారు. అటువంటి వైఖరి వారికే ప్రమాదం అని తెలుసుకోలేరు. దీనివల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు చుట్టు ముడతాయి. కాబట్టి ప్రతీకారం జోలికి పోవద్దు.

మరి ఏం చేయాలి? మనకు బాధ కలిగించిన వారిని క్షమించి వదిలేయండి. మొదట్లో కష్టం అనిపించినా సాధనతో సాధ్యం అవుతుంది.

మా చికిత్సా శిబిరాలలో ఒకసారి ఒక వృద్ధురాలిని కలిశాను. ఆమెకు చికిత్స చేసి పంపిన తరువాత మళ్ళీ రెండుసార్లు చికిత్స కోసం వచ్చింది. మూడవసారి చికిత్స కోసం వచ్చినప్పుడు అసలు కారణాన్ని నేను తెలుసుకున్నాను. ఆమెకు ఎవరిపైనో విపరీతంగా ద్వేషంగా ఉంది. ఎవరా అని ఆరా తీస్తే ఆమె కోడలే. ఆమె కోడలు ఆమెను సరిగా చూడడం లేదు. దీనితో కోడలిపై ఆమె ప్రతీకారంతో రగిలిపోతోంది. అప్పుడు ఆమెకు క్షమాపణ గురించి నేను చెప్పాను. అయితే, "నా కోడలు నన్ను నానా మాటలు అంటున్నది. దుర్భాషలాడుతున్నది. అటువంటి మనిషిని నేను ఎంతో క్షమించాను?" అని ఆ వృద్ధురాలు ప్రశ్నించింది. అప్పుడు, నీకు వ్యాధి నయం కావాలంటే అంతకుమించి వేరే మార్గం లేదని, ఏ మందులూ పని చేయవని చెప్పాను. ఆమెకు నాపై విశ్వాసం ఉంది నా సలహా పాటించింది. 10 రోజుల తరువాత నా వద్దకు వచ్చి క్షమా గుణం ఎంత గొప్పదో వివరించింది. నా సలహా ప్రకారం తన కోడలిని కూతురులా భావించి

క్షమించడంతో పాటు ఆమెకు దీవెనలు అందజేయడంతో వృద్ధురాలి వ్యాధి చాలా వరకు నయం అయింది. మొదట్లో ఈ క్షమా గుణం ఇంత గొప్పగా పని చేస్తుందని నమ్మలేదని, కాని అద్భుతంగా పని చేసిందని, తాను, తన కోడలు ఇద్దరూ ఆనందంగా ఉన్నామని ఆ వృద్ధురాలు చెప్పింది.

ఇది ఒక్కటే కాదు క్షమాగుణం, దీవెనల కారణంగా లాభం పొందిన అనేక మంది కథలు నాకు తెలుసు. కొంత మందైతే వారి ఆరోగ్యాలు కుదుట పడడమే కాక పరస్పర సంబంధాలు కూడా ఎంతగా మెరగయ్యాయో చెప్పేవారు. క్షమా గుణాన్ని పాటించడం కష్టంగా ఉన్నా పాటిస్తే మాత్రం వచ్చే ఫలితాలు అమోఘం. తప్పులు చేయడం మానవుల సహజం. క్షమించడం దేవుని లక్షణం. మీరే దేవుడు కాబట్టి అందరినీ క్షమించేయండి. ఆనందంగా ఉండండి. రోగాలను తరిమి కొట్టండి పగ, ప్రతికారాలతో జీవితాలను దుర్భరం చేసుకోకండి. క్షమా గుణం మీకే మంచిది. అది ఇతరుల కోసం కాదు. క్షమా భిక్ష ద్వారా మీరు భౌతిక, మానసిక ప్రశాంతత సాధించవచ్చు. అనంత విజయాలు సొంతం చేసుకోవచ్చు.

సర్దుకు పోయే తత్త్వం

సర్దుకుపోయే తత్త్వం లేకపోతే అనేక ఇక్కట్లను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. చాలా మంది చాలా కఠినంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. జీవితంలో వారు దేనికీ రాజీ పడని విధంగా ఉంటారు. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వారు నడచుకోలేరు. దీంతో వారి పరిస్థితి దుర్భరంగా ఉంటుంది. క్రమశిక్షణ మంచిదే కాని మితిమీరి కఠినంగా వ్యవహరించడం, మూర్ఖంగా ప్రవర్తించడం మంచిది కాదు. అన్ని వేళలా పరిస్థితులు మన అభిరుచులకు తగినట్లుగా ఉండకపోవచ్చు. అనాదిగా మీరు అభ్యాసం చేస్తున్న పద్ధతులు, సిద్ధాంతాలకు పరిస్థితులు అనుకూలించకపోయినట్లయితే దాని గురించి ఆందోళన చెందడం, కోపావేశాలకు గురి కావడం అనేది మంచిది కాదు. పరిస్థితులను బట్టి నడచుకోవడం ఎంతో అవసరం. అలా చేయకపోతే కలిగే పరిణామాలకు ఎవరికి వారే బాధ్యత వహించవలసి ఉంటుంది.

చిన్నప్పటినుంచీ కూడా ఎక్కడైనా సర్దుకుపోయే మనస్తత్వాన్ని అలవచుకోవాలి. అప్పుడే ఆనందమయ జీవితాన్ని గడపగలుగుతారు.

సంతృప్తి

మీరు జీవితాంతం ఆనందంగా గడపాలంటే సంతృప్తి, రాజీ, 'అనురాగాలకు లోను కాకుండా ఉండే మనస్తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఇతర గొప్ప గుణాలు కూడా చాలా అవసరం. చాలా మంది అ సంతృప్తితో నానా రకాల అవస్థలు పడుతుంటారు. డబ్బు, ఇల్లు, అధికారం, హోదా ఇలా వారు అనుకున్నవి ఏవి దక్కకపోయినా తెగ బాధపడి పోతుంటారు. ఫలితంగా అనారోగ్యాలకు ఆస్కారం కల్పించిన వారవుతారు. సంతృప్తి అంటే ఏమిటి? తమకు లభించిన దానిని ఆనందంగా పొందడమే సంతృప్తి. సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరు తమకు లభించిన దానికంటే ఇంకా ఏదో కావాలని ఆశిస్తుంటారు. ఆశించినది దక్కకపోతే

బాధపడుతుంటారు. తమకంటే ఎక్కువ సదుపాయాలు కలిగిన వారితో పోల్చుకుంటుంటారు. మీకు లభించినదానితో సంతృప్తి చెందితే మీ కంటే ఆనందకరమైన జీవితం గడిపే వ్యక్తి మరొకరు ఉండరు. మీ ప్రస్తుత పరిస్థితికి గత జన్మనో, మీ తల్లిదండ్రులనో, సమాజాన్నో నిందించకండి. మీకు ప్రస్తుతం లభించిన దాని పట్ల సంతృప్తితో ఉండండి. మీ కంటే ధనవంతులను చూసి అంత డబ్బు మీ వద్ద లేదని చింతించకండి. రోజుకు రెండు పూటలు కూడా గడవని వారి గురించి ఆలోచించండి. వారి కంటే నయమే కదా అని ఆనందించండి.

మీకు ఉన్న దానికంటే ఎక్కువ కావాలని కోరుకోవద్దని నేను చెప్పడం లేదు. మీ స్థితిగతులను, జీవన ప్రమాణాలను మెరుగు పరచుకోవడానికి మీరు ఎంతటి లక్ష్యాలనైనా నిర్దేశించుకోవచ్చు. అయితే అవి మీరు సాధించగలిగేలా ఉండాలి. ఒక ఆఫీసు క్లర్కు విషయం తీసుకుందాం. అతను ఆ ఆఫీసుకు అధికారి కావాలని కోరుకోవచ్చు. ఆ మేరకు కష్టపడి లక్ష్యాన్ని సాధించవచ్చు. కాని యజమాని కావడం మాత్రం అతనికి సాధ్యం కాదు. అలాగే సాధించడానికి అనువుగా ఉండే లక్ష్యాలను ఎంచుకొని నెమ్మది నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కాలి. నిరుపేదలైన వారు ఎంతో మంది తమ స్వయం కృషితో ధనికులుగా మరారు. వారి ఆత్మ విశ్వాసం, అవకాశాలను అందింపుచ్చుకునే నైపుణ్యం వారిని ఆ స్థితికి చేర్చాయి. కేవలం కలలు కంటూ కూర్చోకూడదు. భగవంతుని మీదనో మరెవరి మీదనో భారం వేసి ఊరుకోకూడదు. ధనం, హోదా, చూసి ఎవరిని అనుసరించకండి. వారంతా ఆనందంగా ఉన్నారని మీరు భావిస్తున్నారా? బహుశా వారు మీకంటే ఆనందంగా కూడా ఉండి ఉండక పోవచ్చు.

సంతృప్తిగా ఉండండి. సాధించదగ్గ లక్ష్యాలు ఎంచుకోండి. అందుకు అనుగుణంగా సరైన మార్గంలో కృషి చేసి ఫలితం సాధించండి.

అనురాగ రహితం

ఎవరి పట్ల మితి మీరి అనురాగం పెంచుకోకండి. సహజంగా ఈ కింద పేర్కొన్న వారి మధ్య అనురాగం పెంపొందుతూ ఉంటుంది.

1. కుటుంబం, భార్యా, పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, బంధువులు, ఇతరులు.
2. డబ్బు.
3. వ్యాపారం, ఇల్లు లేదా కర్మాగారాలు
4. అధికారం, హోదా
5. మానసికంగా, భావోద్వేగాలతో ముడిపడి ఉన్న వస్తువులు
6. ఇతర వస్తువులు

ప్రతి వ్యక్తి తమ జీవితాంతం ఏదో ఒక వస్తువుతోనో, లేదా వ్యక్తితోనో అవినాభావ సంబంధం కలిగి ఉంటారు. వారికి నచ్చిన వారికి ఏదైనా హాని జరిగితే తట్టుకోలేరు. వారికి నచ్చిన వస్తువు లేదా మనిషిని

కోల్పోయినట్లయితే ఆ తరువాత వారు సాధారణ జీవితం గడపలేరు. ఆ పరిస్థితుల నుంచి కోలుకోవడానికి వారికి చాలా సమయం పడుతుంది. కొందరికి అటువంటి పరిస్థితి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిని నివారించాలంటే ఏం చేయాలి? ఎవరి మీదా మితిమీరి అనురాగాన్ని పెంచుకోకూడదు. అంటే అన్నీ వదలి సన్యాసిగా మారడం కాదు. అందరితో, అన్నిటితో కలసి ఉంటూనే వారితో లేదా వాటితో ఎంత వరకు సంబంధం ఉండాలో నిర్దేశించుకోవాలి. తామరాకుపై నీటి బొట్టులా ఉండాలి. ఎవరైనా ఎవరికైనా కొంత స్థాయి వరకే సంబంధం కలిగి ఉండాలి. ఈ ప్రపంచంలోకి అడుగు పెట్టినప్పుడు మీరు మీ వెంట ఏమీ తెచ్చుకోలేదు.

అలాగే పోయినపుడు కూడా ఏమీ వెంట తీసుకువెళ్ళడం లేదు. ప్రతి ఒక్కరు పుడతారు, పెరుగుతారు, చనిపోతారు అన్న సూత్రాన్ని ప్రతి ఒక్కరు గుర్తుంచుకోవాలి. ఇందులో ఎవరికీ మినహాయింపు ఉండదు. ఏ ప్రాణీ కూడా అజరామరం కాదు. అందుకే ఏ పనినైనా బాధ్యతగానే చేయాలి. కుటుంబ బాధ్యతలను కూడా సక్రమంగా నిర్వర్తించాలే కాని వాటిలో మమేకం అయి అనవసర కష్టాలు కొని తెచ్చుకోకూడదు. కుటుంబ సభ్యులపై అలవి మారిన అభిమానం పెంచుకోకూడదు. కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరినైనా కోల్పోతే వారిని మీరే కాదు ఎవరూ కూడా తిరిగి తీసుకురాలేరు. కాబట్టి అన్ని పరిస్థితులను తట్టుకుని నిలబడే విధంగా ఉండాలి. ఆనందం మీలోనే ఉంది. మీరు ఎలా చెబితే అంతరాత్మ అలా నడచుకుంటుంది. కాబట్టి జీవిత సత్యాలను గ్రహించి అవగాహనతో ముందుకు సాగాలి.

స్పష్టమైన అవగాహన

మీకు నచ్చిన విధంగా తీర్చిదిద్దుకునే శక్తి మీలోనే ఉంది. మీ జీవిత గమ్యాన్ని మీరే నిర్దేశించుకోవచ్చు. మనలను మనం అనంత శక్తి వంతులుగా ఊహించుకోవాలని గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక గురువులు చెబుతుంటారు. ఎటువంటి భేదం లేకుండా అందరిలో దేవుడు ఉన్నాడన్న వారి పలుకులు నిజం. అయితే అవన్నీ ఒక పుస్తకం రూపంలో పెట్టడం, ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను అందించడం, వాటిని నేర్చుకుని పాటించడం అనేది ఒక పెద్ద పని. అయితే ఈ సిద్ధాంతాలు పనిచేస్తాయని నాకు తెలుసు. వాటి అద్భుతశక్తి నమ్మకంపైన కాక వాటిని తెలుసుకోవడం మీద ఆధారపడి ఉంది. మనలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి దాగి ఉందని నాకు తెలుసు. మనకు ఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా వాటిని మనం వినియోగించుకోలేక పోతున్నాం. ఇక ఇప్పుడు ఆ మేరకు కృషిని ఎవరైనా చేయవచ్చు. మీరు ఏమీ లేనిదాని నుంచి ఏదో సృష్టించడం లేదు. మీలో ఉన్న అజ్ఞాతశక్తిని బయటకు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

"నా కోరికలు, లక్ష్యాలను నెరవేర్చగల దివ్యశక్తి నాలో ఉంది" అది అద్భుత ప్రభావం గల ప్రకటనను రోజుకు పలుమార్లు ఉచ్చరించండి. ఇక మీ ఆనందమయ జీవిత ప్రయాణానికి ఎటువంటి ఆటంకం ఉండదు.

గొప్ప గుణాలు

1. ప్రేమ
2. దయ
3. స్నేహశీలత
4. క్షమాగుణం
5. సంతృప్తి
6. అనురాగము లేకుండుట
7. సర్దుకుపోయేతత్త్వం
8. కోరికలు లేకుండుట
9. సత్యసంధత
10. నమ్మకం
11. సద్గుణముల పట్ల ఆసక్తి
12. చెడు విషయాల పట్ల ఉదాసీనత
13. క్రమశిక్షణ
14. నిస్వార్థం
15. నిర్మలత్వం
16. అహింస
17. దొంగ పని చేయక పోవడం
18. కాముకులు కాకపోవడం
19. దురాశ లేకపోవడం
20. నిర్భయత్వం
21. ఆనందం
22. సంతోషం
23. సౌభ్రాతృత్వం
24. దాన గుణం
25. పరిశుద్ధంగా ఉండడం
26. క్షమా గుణం
27. స్నేహం
28. కృతజ్ఞత
29. మానవత్వం
30. న్యాయం
31. దయ
32. దాతృత్వం
33. హృదయ నైర్మల్యం
34. చెడు విషయాల పట్ల ఉదాసీనత

ఆనందం

ప్రతి ఒక్కరికి జీవితంలో అతి ముఖ్యంగా కావలసినది ఆనందం. అసలు ఆనందం అంటే ఏమిటి? అందుకు చాలా నిర్వచనాలు ఉన్నాయి. నా దృష్టిలో మనిషి జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా ఉండి, విద్య, ఉ ద్యోగం, కుటుంబం, డబ్బు, వ్యాపారం, హోదా మీ జీవితంలోని ప్రతి రంగంలో విజయం సాధించగలిగినప్పుడు ఎవరైనా ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు.

జీవితంలో ఏ ఒక్క విషయంలో ఏ చిన్న సమస్య తలెత్తినా మనిషి అంశాంతికి గురౌతాడు. డబ్బు, హోదా, అధికారం ఇలాంటివన్నీ ఆనందాన్ని కలుగజేస్తాయని చాలా మంది అనుకుంటుంటారు. నిజానికి అందుకు విరుద్ధంగా అటువంటివన్నీ విషాదానికి కారణమవుతాయి. ఎటువంటి విషయాలు మనిషిని ఆనందంగా ఉంచుతాయో పరిశీలించే ముందు అసలు మనిషి విచారానికి, అశాంతికి గురి కావడానికి గల కారణాలను చూద్దాం.

విచారానాకి కారణాలు ఏమిటి?

ఈ క్రింది కారణాలు అందుకు కారణం కావచ్చు.

(1) అనారోగ్యం
(2) నయం కాలేని దీర్ఘకాలిక రోగాలు
(3) ఆర్థిక సమస్యలు
(4) కుటుంబ సమస్యలు
(5) వ్యాపారంలో వైఫల్యాలు
(6) దురాశ
(7) అసంతృప్తి
(8) కొత్త వాతావరణం, స్థితిగతులకు అనుకూలంగా మారలేకపోవడం
(9) వ్యతిరేక భావోద్వేగాలు
(10) జీవితంలో పైకి రాలేకపోవడం
(11) ఆప్తులను కోల్పోవడం
(12) ఇంకా ఇతర చిన్న, పెద్ద కారణాలు

ఆనందంగా గడపలేక పోతున్న చాలా మందిపై పరిశోధన జరిపిన తరువాత వారందరి విచారానికి ఉ మ్మడి కారణం దీర్ఘకాలిక మరియు జీవితంలో అనుకున్నది సాధించలేకపోవడం అని నేను గుర్తించాను. వారంతా తమతమ మంచాలపై నిద్రిస్తున్నప్పుడు నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ ప్రభావానికి లోనయ్యారు. వారు పడుకున్న మంచాలు ఉన్న చోట భూమిలోపల ఈ రేడియేషన్స్ ఉన్నాయి. ఈ రేడియేషన్స్ చూపే దుష్ప్రభావం వల్ల వారు సానుకూలంగా చేసే ఆలోచనలు, ప్రగతి కోసం, వ్యక్తిత్వ వికాసం కోసం తీసుకునే

చర్యలు ఏవీ కూడా సత్ఫలితాలు ఇవ్వవు. ఎన్ఐఆర్ ప్రభావం లేని వారితో పోల్చి చూస్తే ఎన్ఐఆర్ ప్రభావం ఉన్నవారి జీవితం నిరాశాజనకంగా ఉంటుంది. ముందుగా అనారోగ్యం గురించి చర్చిద్దాం. కొంతమంది వారి జీవితాలను దుర్భరం చేసే అనేక రకాల దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడుతూ జీవితాంతం మందులు వాడుతూనే ఉండవలసిన పరిస్థితి ఉంటుంది.

అన్నింటికీ ముఖ్యమైన ఆరోగ్యం గురించి మనం మాట్లాడుకుందాం.

ఎవరైనా సరే ఆరోగ్యం కావాలనుకుంటే ఈ కింది సూచలను తు.చ. తప్పకుండా పాటించాలి.

(1) నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో నిద్రించడం మానుకోవాలి.
(2) సరైన వ్యాయామం చేయాలి.
(3) మంచి గాలి వెలుతురు ఉండి, కాలుష్యం లేని ప్రాంతంలో నివసించాలి.
(4) పరిశుభ్రమైన నీటిని తాగాలి
(5) మంచి సమతుల్యమైన పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి.
(6) ప్రతికూల భావోద్వేగాలన్నింటినీ వదిలించుకోవాలి.
(7) సంతృప్తి
(8) సర్దుకుపోయేతత్వం
(9) విశ్రాంతి
(10) వ్యాయామాలు
(11) ఆహార నియమాలు
(12) విశ్రాంతి

వ్యాయామం

మంచి ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం చాలా ముఖ్యమైనది. జీవితాంతం మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

(1) ఎందుకు మనం ప్రతిదినం వ్యాయామం చేయాలి?
(2) ఏ రకమైన వ్యాయామం చేయాలి?
(3) ఎంత సేపు చేయాలి?
(4) వ్యాయామం వల్ల వచ్చే లాభాలు ఏమిటి?
(5) పైన పేర్కొన్న సూచనలను పాటిస్తే మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ఆనందం అనేది మీ మనసులోనే ఉంది. మీరు ఆనందంగా ఉండాలని అనుకున్నట్లయితే ఎటువంటి విపత్కర పరిస్థితులలో అయినా మీరు ఆనందంగానే ఉంటారు. సమస్యల పట్ల మీ దృష్టి ఎలా ఉందనేదే అందుకు నిదర్శనం. సమస్యలు లేని మనిషంటూ ఉండదు. అయితే సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కొంటురన్న

అంశంపైనే మీ ఆనందం, విచారం ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన వ్యాయామాలన్నింటినీ చేయడానికి సమయం లేకపోతే కొన్నింటిని చేయండి. ఒకవేళ ఏదైనా ఒక రోజు వ్యాయామం చేయడానికి తీరిక లభించకపోతే విచారపడకండి. ఆ ఒక్కరోజు మానేసి మరుసటి రోజు నుంచి మళ్ళీ మొదలు పెట్టండి.

ప్రస్తుతానికే కాక భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కూడా మీరు భౌతిక వ్యాయామాలు చేస్తున్నారన్న మాట గుర్తుంచుకోండి. ఇప్పుడు వ్యాయామం చేయకపోతే భవిష్యత్తులో మీరు అనారోగ్యం పాలు కావలసి వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజు తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో మాత్రమే వ్యాయామాలు చేయాలి.

అల్పాహారం, భోజనం చేసిన వెంటనే ఎట్టి పరిస్థితులలోను వ్యాయామం చేయవద్దు.

కొన్ని నిబద్ధతలు, క్రమ శిక్షణలు అత్యవసమని గుర్తుంచుకోండి. మీరు 35 ఏళ్ళ వయసు పైబడిన వారయితే వైద్యునితో ఒకసారి పరీక్షలు చేయించుకోండి. వ్యాయామాలు చేయలేక పోవడానికి ఏవేవో కారణాలు చెప్పడం లేదా తెగబాధపడి పోవడం చేయకండి. ఫలితాలు రావడం లేదనో, సమయం లేదనో, రేపటి నుంచి చేస్తాననో ఇలా ఏవేవో కారణాలు చెప్పకండి. ప్రతీదీ మనసుకు నచ్చినట్లు చేయనివ్వకండి. వ్యాయామానికి దగ్గరి త్రోవ ఏమీ లేదు.

వ్యాయామం వల్ల వచ్చే లాభాలను ఇప్పటికే చెప్పాను. మీరు ఎంత వ్యాయామం చేస్తున్నారన్న విషయంపైనే మీ ఆరోగ్యం, ఆనందం ఆధారపడి ఉన్నాయి. మీరు ఏదైనా కర్మాగారంలో పనిచేస్తు ఉండి, ఉద్యోగంలో భాగంగా రోజుకు 4 నుంచి 5 కిలోమీటర్లు నడవ వలసి వస్తే, మీ వ్యాయామం సమయాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మళ్ళీ వాకింగ్ చేయవలసిన అవసరం లేదు.

మీ అంతరాత్మ మరియు ఆనందం

(1) విశ్వాసంతో కూడిన అంతరాత్మ ప్రబోధానికి గల శక్తి ప్రభావమే 19వ శతాబ్దపు అత్యంత ముఖ్యమైన పరిశోధనలని విలియమ్ జేమ్స్ పేర్కొన్నారు.

(2) మీలో అత్యద్భుతమైన శక్తి ఉంది. ఈ శక్తిపై మీకు నమ్మకం కలిగినప్పుడు మీకు ఆనందం కలుగుతుంది. అప్పుడు మీ కలలు నిజమవుతాయి.

(3) మీ మనసులోని అద్భుత శక్తి ద్వారా మీ కోరికలను నిజం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు ఎటువంటి అపజయాలనైనా అధిగమించి విజయులుగా నిలబడగలుగుతారు.

(4) మీరు తప్పకుండా ఆనందాన్నే ఎంచుకోవాలి. ఆనందం అనేది ఒక అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. సత్యం, నీతి, నిజాయతీ, న్యాయం, ధర్మం, పరిశుద్ధత, ప్రేమ ఇవన్నీ ఉన్న చోట ఆనందం ఉ ంటుంది. కాబట్టి ఇటువంటి విషయాల గురించి ఆలోచించండి.

(5) ఉదయం నిద్ర నుంచి లేవగానే నేను ఈ రోజు ఆనందాన్నే ఎంచుకుంటాను అని మీలో అనుకోండి. విజయాన్ని సరైన చర్యని ఎంచుకుంటాను. అందరికీ ఈ రోజు నుంచి జరగాలని కోరుకుంటున్నాను. అందరికీ ప్రేమను పంచి ఇస్తాను. అని ప్రతిరోజు అనుకోండి.

(6) అందరినీ దీవించండి. ధన్యవాదాలు తెలుపండి. ఇలా రోజుకు పలుమార్లు చేయండి. మీ కుటుంబ సభ్యులు, తోటివారు, ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కరు శాంతి, ఆనందం, సామరస్యాలతో తులతూగాలని, అభివృద్ధి బాటలో పయనించాలని కోరుకోండి.

(7) ఆనందంగా ఉండాలని మీరు నిజాయతీగా కోరుకోండి. కోరిక లేకుండా ఏదీ సాధ్యం కాదు. ఊహ, నమ్మకం అనే రెక్కలు కలిగిన అంశమే కోరిక. మీ కోరిక తీరిపోయినట్లు ఊహించుకోండి. నిజంగా జరిగిన అనుభూతి పొందండి. కలనిజం అవుతుంది. కోరిక తీరుతుంది. ఆనందం కలుగుతుంది.

(8) భయం, ఆందోళన, కోపం, అసహ్యం, వైఫల్యం వంటి వాటినే నిరంతరం పట్టుకు వేళ్ళాడుతూ ఉంటే మీరు నిరాశ, నిస్పృహలకు, విచారానికి గురవుతారు. గుర్తుంచుకోండి. మీ ఆలోచనలకు అనుగుణంగానే మీ జీవితం ఉంటుంది.

(9) ప్రపంచంలో డబ్బు అంతా పెట్టినా ఆనందాన్ని కోనుక్కోలేరు. కొంతమంది లక్షాధికారులు ఆనందంగా ఉన్నారు. మరి కొంత మంది లక్షాధికారులు ఆనందంగా లేరు. అలాగే అసలు ఏమీ లేనివారిలో కూడా కొంత మంది ఆనందంగా ఉన్నారు. మరి కొంతమంది ఆనందంగా లేరు. వివాహం అయిన వారిలో కొంతమంది ఆనందంగా ఉన్నారు. కొంతమంది ఆనందంగా లేరు. అలాగే వివాహం కాని వారిలో కొంతమంది ఆనందంగా ఉన్నారు. మరి కొంతమంది ఆనందంగా లేరు. ఆనంద సామ్రాజ్యం మీ ఆలోచనలు, అనుభూతులలోనే ఉంది.

(10) నిశ్శబ్దంగా ఉండే మనసులోంచి పుట్టేది ఆనందం. శాంతి, సామరస్యం, భద్రత అనే అంశాలపైకి మీ ఆలోచనలను మళ్ళించండి. అప్పుడు మీ మనసు ఆనందాన్ని ఉత్పత్తి చేయగలదు.

(11) మీ ఆనందానికి అవధులు లేవు. బయటి వ్యవహారేలేవీ అందుకు ఆటంకాలు కాజాలవు. అవి కేవలం ప్రభావం మాత్రం చూపగలుగుతాయి. మీలోని సృజనాత్మక సూత్రాన్ని ప్రాతిపదికగా తీసుకోండి. మీ ఆలోచనే అన్నిటికీ కారణం. కాబట్టి ఆనందం వైపే ఆలోచనను మళ్ళించండి.

(12) తనలో ఉన్న అత్యధిక, ఉత్తమ గుణాలపై దృష్టి నిలిపే వారే అత్యంత ఆనంద దాయకమైన జీవితం గడపగలరు.

నిరాశ, నిస్పృహ

నిరాశ, నిస్పృహల లక్షణాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి, తొలగించుకోండి.

(1) ఎప్పుడు విచారంగా ఉండడం

(2) లైంగిక కార్యకలాపాలతో సహా సాధారణ కార్యకలాపాలు వేటిలో ఆసక్తి కనబరచకపోవడం

(3) శక్తి హీనంగా ఉండడం, అలసట, సోమరిగా ఉండడం

(4) నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం, నిద్రలో నడవడం, అర్థరాత్రి మెలకువ రావడం లేదా అతిగా నిద్రపోవడం

(5) ఆకలి లేకపోవడం, బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం

(6) ఏకాగ్రత చూపలేకపోవడం, మతి మరుపు, నిర్ణయాలు సరిగా తీసుకోలేకపోవడం

(7) అవమానం, నిస్సహాయత, ఆత్మన్యూనతాభావాలకు లోనవడం

(8) మరణించాలని, ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ఆలోచించడం, ఆత్మహత్యా యత్నాలు చేయడం

(9) చికాకు, సహకరించలేకపోవడం

(10) విపరీతంగా రోదించడం

(11) చికిత్సకు లొంగని దీర్ఘకాలిక రోగాలు, నొప్పులు, బాధలు

(12) ఉత్పాదకత తగ్గడం

(13) భద్రతా సమస్యలు, ప్రమాదాలు

(14) ఆల్కహాల్, మాదక ద్రవ్యాల వాడకం

మీ సొంత అంత్యక్రియలను మీరే ఊహించుకోండి

శవాసనంలో వెల్లకిలా పడుకుని విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీ సొంత అంత్యక్రియలను మీరే ఊహించుకోవడం కష్టంగానే ఉంటుంది. కాని మీ జీవితంలో మరణం కూడా ఒక భాగమేనని భావించడం మంచి ఆలోచన. అలా ఊహించుకున్నట్లయితే మీరు ఎలా జీవించదలచుకున్నారో అలాగే చేయడానికి మార్గం సుగమం

అవుతుంది. అంతేకాదు, మీరు ప్రాధాన్యతా ప్రాతిపదికగానే పనులు చేసుకోగలుగుతారు. మీ అంత్యక్రియలకు హాజరయ్యే అవకాశం ఉన్న స్నేహితులు, బంధువులు, ఇతరులను ఒకసారి దర్శించండి. ఆ సమయంలో వారు మీ గురించి ఏమేమి మాట్లాడుకుంటారో, మీలోని మంచి, చెడులు, సహాయతా గుణాలను వారు ఏరకంగా చెప్పుకుంటారో ఊహించుకోండి.

నిజానికి మీరు నిజాయతీగా చేస్తే ఇది చాలా చక్కటి వ్యాయామం. ప్రజలు సాధారణంగా మరణం అంటే భయపడతారు. మీరు మరణం అంటే భయపడవలసిన అవసరం లేదు. మీరు ఈ ప్రపంచంలోకి ఏమీ తీసుకురాకుండానే వచ్చారు. అలాగే అన్ని జీవరాశుల మాదిరిగానే ఏదో ఒక సమయంలో ఏమీ మీ వెంట తీసుకువెళ్ళకుండానే ఈ ప్రపంచాన్ని వీడి వెళ్ళిపోతారు. అందుకే మరణాన్ని జీవితంలో ఒక భాగంగా భావించి, ఏ సమయంలోనైనా మరణానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

ఇంట్లో మృతదేహం ఉన్నప్పుడు, అతని మరణం పట్ల అందరూ రోదిస్తున్నప్పుడు అక్కడ అంతా వ్యతిరేక శక్తి వ్యాపించి ఉంటుంది. ఈ రకంగా ప్రతికూల భావోద్రేకాల వల్ల ఉత్పన్నమైన ప్రతికూల శక్తిని తటస్థీకరించేందుకు మృతదేహం వద్ద చమురు దీపాన్ని ఉంచుతారు. ఈ చమురు దీపం వల్ల సానుకూల శక్తి ప్రసారం అయి అక్కడ ఉన్న వారిపై, మృతదేహాన్ని చూడడానికి వచ్చిన వారిపై ఆ ప్రతికూల ప్రభావం పడకుండా ఉంటుంది.

ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటించినట్లయితే మీకు కోరుకున్నప్పుడే మృత్యువు మీ వద్దకు వస్తుంది.

మనసును అదుపులో ఉంచడం ఎలా?

ఒక మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్న, అనారోగ్యానికి గురి కావాలన్నా అతని మనసే కారణం. మీ మానసిక వైఖరి మీ శరీరంపై అలాగే మీ రోగ నిరోధక శక్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది.

సొంతంగా కాని, ఎదుటి వారి గురించి కాని చేసే ఆలోచనలు దూరంగా ఉన్నప్పుడు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. ఆలోచన, శక్తిగా మారడాన్ని నేను గమనించాను.

మీ అంతరాత్మను మీరు అదుపులో పెట్టుకున్నట్లయితే మీరు అద్భుతాలు చేయవచ్చు.

మీ శరీరానికి తనంతట తానే ఏ రోగానైనా తగ్గించుకునే శక్తి ఉంది. అయితే అలా చేయాలని మీ అంతరాత్మ ప్రబోధించినప్పుడే అది సాధ్యం అవుతుంది.

మనసును అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే మీరు శరీరాన్ని కూడా అదుపులో ఉంచుకోగలుగుతారు. ఎవరైనా సరే భౌతిక ప్రక్రియలను అదుపులో పెట్టుకోగలుగుతారు. చికిత్సలో మనసు, శరీరం రెండింటి పాత్ర ఉంటుంది.

మానసికంగా చేసుకునే ఊహ చికిత్సలు చక్కటి ఫలితాలను అందిస్తుంది.

"మన ఆలోచనలు కూడా హార్మోన్ల లాగే మన శరీరంపై ప్రభావం చూపుతాయని అధునాతన వైద్య

పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికైనా, తగ్గించడానికైనా, రోగానికి కారణమైనా, రోగాన్ని నయం చేయడానికైనా, శరీరంలోని అతి సున్నితమైన రసాయనిక చర్యలను అనేక రకాల మార్పులకు గురి చేయడానికైనా ఆలోచనలే ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి" మార్క్ గోలిమ్

అంతరాత్మ

" మీ చుట్టూ అనంతమైన సంపద ఉంది. మీరు మానసిక దృష్టితో వాటిని చూస్తే నీలోని పరిమితికి తావులేని కోశాగారాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. మీలోనే బంగారు గని ఉంది. ఆనందంగా, ఆహ్లాదంగా, జీవితాన్ని గడపడానికి అవసరమైన ప్రతి ఒక్కదాన్ని దాని ద్వారా మీరు పొందవచ్చు."

ప్రతి ఒక్కరి మదిలో అంతులేని తెలివి తేటలు, అవధులు లేని ప్రేమ దాగి ఉన్నాయి. ఆ విషయం తెలుసుకోలేని వారు నిద్ర మత్తులో తూగుతున్నారు.

మీ అంతరాత్మ సూపర్ కంప్యూటర్ లాంటిది. ప్రత్యక్షంగా గాని, పరోక్షంగా కాని అందుకునే ఏ సమాచారాన్నైనా నిల్వ చేయగలదు. వేరే ఎవరైనా తమలో తాము మాట్లాడుకునే మాటలు మీకు సంబంధం లేకపోయినా సరే మీ మనసు వినగలదు. అన్నింటినీ నిల్వ చేయగలదు.

చూడడం, వినడం, రుచి చూడడం, వాసన చూడడం మరియు స్పర్శించడం అనే పంచేంద్రియాల ద్వారా సరైన సమయంలో అవసరమైన సమాచారాన్ని అంతరాత్మ సేకరించగలుగుతుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో చిన్నప్పుడు దుస్సంఘటనలు, తీవ్రంగా అణచివేయబడిన ప్రతికూల భావోద్వేగాలు జీవితంలో ఎప్పుడో చాలాకాలం తరువాత బయటపడి వారి ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే మిమ్మల్ని "ఆత్మ విమర్శ" వ్యాయామం చేయమని కోరుతున్నాను. అలా చేసినట్లయితే మీలోని అణచివేయబడిన భావోద్వేగాలు అన్నీ తొలగిపోతాయి. మీ భావోద్వేగాలను ఎప్పుడూ అణచివేయవద్దు. అదే సమయంలో మీరు పైకి వెల్లడి చేసే భావోద్వేగాల వల్ల ఎదుటి వారికి ఎటువంటి అవమానం, హాని కలగకుండా చూడాలి. అటువంటి సందర్భాలలో చేయవలసిన ఉత్తమమైన పని ఏమిటంటే విపరీతమైన భావోద్వేగాలు మీలో కలిగినప్పుడు మీరు దైవ స్వరూపులని గుర్తు చేసుకుని తాత్కాలికంగా వాటిని అణచిపెట్టడం, ఆ తరువాత మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు పరిస్థితిని పున:పరిశీలించుకుని ఆ సమయంలో ప్రతికూల భావోద్వేగాలు వ్యక్తం చేయడం వ్యాయమైన పని అవునా కాదా మీలో మీరు చర్చించుకోండి. ఒకవేళ అలా ప్రవర్తించడం అనుచితం అయితే మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకుని ఆ సంఘటన గురించి మరచిపోండి. ఒకవేళ అప్పుడు ప్రతికూల భావోద్వేగాలు వ్యక్తం చేయడం ఉచితమే అని మీరు భావించినట్లయితే వెంటనే మీలో అణచి పెట్టి ఉన్న భావోద్వేగాలను బయటకు వెళ్ళగొట్టండి.

ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీరు మీ అంతరాత్మ ఏం చేయాలని అనుకుంటే మీ అంతరాత్మ ఆ పని చేస్తుంది. మీ ఆలోచలను మీ అంతరాత్మ ఆదేశాలుగా భావించి అమలు చేస్తుంది. అయితే ఇంకొక విషయం ఏమిటంటే ఏదైనా విషయానికి సంబంధించి మన అంతరాత్మ ఇంతకు ముందు ఏదైనా

సమాచారాన్ని గ్రహించి నిల్వ చేసుకుని పెట్టుకున్న దశలో మనం వేరే సమాచారాన్ని అందించినా అంతరాత్మ వెంటనే ఆమోదించి అందుకు అనుగుణంగా పని చేయదు. పదే పదే విజ్ఞప్తి చేయడం ద్వారా నెమ్మదిగా మీ అంతరాత్మను కొత్త సూచనలు ఆమోదించేలా చేయవలసి ఉంటుంది. అయితే తలచుకుంటే అది పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. మీ ఆలోచనా విధానంపైనే అది ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ కొత్త ఆలోచనలు మీకు సహాయకారిగాను, ఉపయోగకరంగాను ఉంటాయని అనుకున్నప్పుడు మీరు అందుకు అనుగుణంగా మీ అంతరాత్మను మార్చుకోవచ్చు. అయితే ఈ సిద్ధాంతం, ప్రతికూల, అనుకూల ఆలోచనలు రెండింటికీ వర్తిస్తుంది.

కాబట్టి మీ అంతరాత్మ పనితీరును అర్థం చేసుకోండి. ప్రతిరోజు పదేపదే మీరు చేసే పనులతీరు, ఆలోచనలు, మీ శరీర కదలికలు అన్నింటినీ అదుపులో ఉంచేది మీ మనసే. మీ అంతరాత్మకు పదేపదే చెప్పడం, గుర్తు చేయడం ద్వారా మీరు మీ ఆలోచనలకు తగినట్లుగా దానిని మలచుకోవచ్చు. మీరు దైవ స్వరూపులని పదేపదే చెప్పడం ద్వారా మీ అంతరాత్మ దానిని ఆమోదించేలా చేసినట్లయితే మీరు ఆనందకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. ఒకసారి మీ అంతరాత్మ శాశ్వతంగా ఈ సూత్రాన్ని ఆమోదించినట్లయితే మీరు పూర్తిగా మారిపోతారు. మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. మీరు కోరుకున్నది సాధించగలుగుతారు. ఏవేవో సిద్ధుల కోసం తాపత్రయపడకండి. నిస్వార్థ సేన, గొప్ప గుణాలు అలవరుచుకుంటే అవన్నీ వాటంతట అవే సిద్ధిస్తాయి.

మనో నిగ్రహం

మనిషి మనసే దు:ఖానికీ హేతువు, సంతోషానికీ హేతువు. మీ మానసిక దృక్పథం శరీరం మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. మీ రోగ నిరోధక శక్తినీ ప్రభావితం చేస్తుంది.

తన గురించీ, ఇతరుల గురించీ మనుషులకున్న ఆలోచనబట్టి అత్యంత దూరంలోనే మానవ శరీరం ప్రభావితం అవుతుంది. ఆలోచన అనేది శనిగా ఎలా మారేదా నేను పరిగణించాను.

మీ సుప్త చేతనను మీరు నియంత్రించుకోగలిగితే అద్భుతాలు జరుగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైనవి జరుగుతాయి. శరీరానికి స్వాస్థ్యం పొందే శక్తి ఉంది, సుప్తచేతన అలాంటి దాన్ని కల్పించాలనుకుంటే అది జరుగుతుంది. మీరు సిల్వా మనో నిగ్రహ విద్యార్థి అయినట్లయితే మీరు ఒకస్థాయి చైతన్యాన్ని అందుకుంటారు. ఆ స్థితిలో మీరు మి మనస్సుని నిగ్రహించుకోగలుగుతారు. ఆ రకంగా శరీరం మీద ప్రభావం కలిగించగలుగుతారు.

ప్రతీ వ్యక్తి తన శారీరక కార్యకలాపాల్ని నియంత్రించుకోగలుగుతాడు. స్వస్థ చేకూరడానికి శరీరం, మనసు రెండూ కలిసి ఉండాలి. స్వస్థత చేకూర్చడంలో మానసిక భావనల వల్ల మంచి ఫలితాలు అందుతాయి. "మన ఆలోచనలు హర్మోన్ల మాదిరిగానే మన శరీరాల మీద ప్రభావం కలిగిస్తాయని ఆధునిక వైద్య శాస్త్ర పరిశోధనలు వెల్లడి చేశాయి. మన రోగ నిరోధక శక్తిని అవి పెంచనూగలవు. కుంచించనూగలవు. రోగాల్ని తెచ్చిపెట్టనూ వచ్చు. నంయ చేయనూ వచ్చు. అనేక సంక్లిష్ట రీతుల్లో శరారీక సున్నిత రసాయనిక చర్యల్ని మార్చగలవు" అని మార్క్ గోలియ్ చెప్పడం జరిగింది.

సుప్త చేతన

మీ మనో నేత్రాన్ని తెరచి, మీలో దాగి వున్న అవధి లేని కాంచన మందిరాన్ని దర్శించగలిగినట్లయితే అనంతమైన సంపదలు మీ చుట్టూతా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీలోనే ఒక బంగారు గని ఉంది. మీరు ఉదారంగా బతకగలగడానికి, సుఖ శాంతులతో బతకగలగడానికి, లోటు లేకుండా బతక గలగడానికి అవసరమైన ప్రతీదాన్నీ అక్కడ నుంచి తవ్వి తీసుకోవచ్చు.

చాలా మంది ఏ ఎరుకా లేని గాఢ నిద్రలో పడిపోయివుంటారు. ఏమంటే తమ లోపలే బుద్ధి అనే బంగారు గని ఉందనీ, అవధి లేని ప్రేమ ఉందనీ వాళ్లకి తెలియదు.

మీ సుప్త చేతన ఉందే, అదో సూపర్ కంప్యూటర్ ప్రత్యక్షంగా కానీ, పరోక్షంగా కానీ అందిన యే సమాచారాన్ని అయినా అది నిక్షిప్తం చేస్తుంది. ఎవళ్లో తమలో తాము మాట్లాడుకుంటున్నవి చెవిన పడినా అది పట్టేసుకుంటుంది. ఆ సంభాషణలో మీ ప్రమేయం వున్నా లేకపోయినా, సరే. పంచేంద్రియాల పరిధిలోకి వచ్చే సమాచారాన్ని అంతటిని అందుకుంటుంది. అంటే, కర్ర నాసా నేత్ర జిహ్వా త్వగాహ్వయ" (చెవి, ముక్కు కన్ను, నాలుక, చర్మం) గ్రహణ శక్తికి అందే వన్ని వచ్చి చేరి పోతాయి. అదునుకి అవసరమైన

సమాచారాన్ని మళ్లీ స్ఫురణకి తెస్తూ ఉంటుంది.

బాల్యంలో కలిగిన ఉద్వేగ ఘాతాలున్నాయనుకోండి. అదిమి పెట్టిన బలమైన ప్రతికూల ఉద్వేగాలున్నాయనుకోండి. అవి తర్వాత ఎప్పుడో పైకి తేలతాయి. వాటివల్ల తీవ్రమైన దెబ్బ తగులుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మనుషుల ఆరోగ్యం మీద అవి ప్రతాపం చూపిస్తాయి.

మిమ్మల్ని "అంతర్ముఖ"అభ్యాసం రాయమని అడుగుతున్నాం. ఎందుకనుకుంటున్నారు? ఇదిగో అలా అదిమి పెట్టుకున్న ఉద్వేగాలు బయటపడి తొలగిపోతాయనే. ఎన్నడూ మీ మనోభావాల్ని ఉద్వేగాల్ని దమించకండి. పక్కవాళ్ల ముందు వెళ్లబోసుకోండి. అయితే అవతలి వాళ్లకి దాని వల్ల ఏ ఇబ్బంది, చెరుపూ కలగకుండా చూసుకోవాలి సుమా. మేలైంది ఏమిటంటే మీరే దివ్యత్వం కలవాళ్లని భావించుకోండి. తాత్కాలికంగా సమయమనంతో ఉండండి. తరవాత, మీరు ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు, పరిస్థితిని సింహావలోకనం చేసుకోండి. మీరు వెళ్లగక్కాలనుకుంటున్న ప్రతికూల భావోద్వేగం సహేతుకమా కాదా అని చూసుకోండి. కాదు అని అనిపించనట్లయితే, పోన్లే అని వదిలెయ్యండి, దాని గురించి మరచిపోండి. ఆ విషయం గురించి రేగిన అంశాల్ని వదిలెయ్యాలని సమాధాన పరచుకోండి, ఆం, ఏం కాదులే అని సర్దిచెప్పుకోండి. కొత్త సూచనలు అందుకోండి. ఆ మాదిరిగా నడుచుకోండి.

గత అనుభవాన్ని మార్చుకోవాలని, కొత్త అనుభవాల సూచనలో దోహద పడతాయని, మేలని, అవి ఎలాంటివైనా గానీ మంచిదేననీ మీరు సరిగా ప్రయత్నించి చూస్తే సుప్త చేతనను నిగ్రహంలో పెట్టుకోవడం సాధ్యమే. ఈ సూత్రం ప్రతికూల, సానుకూల చర్యలు రెండింటికీ వర్తిస్తుంది.

అంచేత మీ సూప్తచేత కార్యకలాపాన్ని బోధపరచుకోండి. అదే మీ సకల శరీరక విధుల్ని, సానుభూతి పూర్వక, అర్థసానుభూతి పూర్వక అనుభూతల్నీ, ఆలోచనల్నీ, మీరు నిత్యం పదేపదే చేస్తూ ఉండే సకల కార్యకలాపాల్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. అతి ముఖ్యమైన సూత్రం పౌన:పున్యం, అంటే పదేపదే చేస్తూ ఉండడం. ఇలా ఉండు, ఇలా ప్రవర్తించు అని మీరు పదేపదే మీ సుప్తచేతనకు చెవినిల్లు కట్టుకుని చెపుతూ ఉన్నారనుకోండి. ఆ ప్రవర్తన సాధారణమైన దానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్నా కూడా, అది మీరు సంకల్పించిన తీరులోనే నడుచుకుంటుంది. అంతా మీ సంకల్పం మీద ఆధారపడి ఉంది. మీ కోరిక మీద ఆధారపడి ఉంది. మీ నిబ్బరం మీద ఆధారపడి ఉంది.

ఎంత పట్టుగా మీరు మీ సుప్త చేతనకు దాన్ని అందిస్తూ ఉంటారో దాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఓ ఫలానాదియేదైనా కానీయండి, పదేపదే పునశ్చరణ చేస్తూ ఉంటే, ఖాయంగా మీ సుప్తచేతన మీద ప్రభావం ఉండి తీరుతుంది. అందుకనే నేను చేసే కొన్ని సూచనలు రోకటి పాటలాగా ఉండచ్చు. నేను కోరేదల్లా ఏమిటంటే ఇలా వల్లించడం కార్యక్రమాన్ని, ముఖ్యంగా ఈ సూత్రాన్ని పాటించండి అని "మీరు దైవత్వంతో జన్మించారు, మీరే దైవం. విశ్వజనీన శక్తిలోని అంచనాలో ఉంది. అంచేత మీరు దివ్యత్వ అంశలాగానే ప్రవర్తించాలి

ఆచరించాలి". ఏ సుప్తచేతన యీ సూత్రాన్ని జీర్ణం చేసుకునేదాకా ఇలా చెప్పుకుంటూనే ఉండండి.
మీ సుప్తచేతన ఈ సూత్రాన్ని శాశ్వతంగా ఆమోదించాక, మీరు మొత్తం నూతన, వికాస వంతునిగా తయారవుతారు. మీరు కోరుకున్న దాన్నల్లా సాధిస్తారు. ఏ యోగ సిద్ధులో వచ్చి ఒళ్లో పడాలని అనుకోకండి, దేబరించకండి. "నిస్వార్థసేవనీ, ఉన్నత గుణాలనీ" అనుసరిస్తే గనక వాటంతట అవే సిద్ధిస్తాయి.
మీ సుప్త చేతన ఓ పెద్ద కంప్యూటర్. ఎక్కడి నుంచి వచ్చి చేరినా సకల సమాచారాన్ని నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది, ఆ సమాచారం ఎంత అల్పిష్టిది అయినాకానీ పదేపదే వల్లిస్తూపోతే తప్ప ఆ ప్రోగ్రామ్‌ని మార్చడం వీలుకాదు. మీరు భగవంతుని ప్రార్థించారు. మీ చైతన్యం దాన్ని గుర్తించింది. కాని ఆచరించదు. ఎందుకని? మీ సుప్తచేతనకి చెప్పలేదు కదా. మీరు అడిగింది దేవుణ్ణి, సుప్తచేతనను కాదు కదా. మీరు దేవుణ్ణే అడిగారు, కాని చివరగా మీ సుప్తచేతనే ఆచరించేటట్టు చేసి, ఫలితాల్ని అందించాలి, అది కూడా మీ సుప్తచేతన తల ఊపితేనే! మీరు డబ్బు కావాలంటారు. ఉద్యోగాలు కావాలంటారు. లేదా మరేదైనా కావాలంటారు. ఈ కోరికలలో 50 శాతం మేరకు సంభావ్యతా సిద్ధాంతం ప్రకారం సాధ్యపడతాయి. ఎవళ్లూ ఫలానాది ఫలానా విధంగా జరగాలనుకుని జరిగేటట్టు చెయ్యలేరు. మీరు కోరుకునేదాన్ని మీ సుప్తచేతన అంగీకరించేలా చెయ్యండి. అది అసాధారణమూ, అసాధ్యము అయితే తప్ప సానుకూలపడేదైతే అది మీకు దాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. మీ సుప్త చేతన అద్భుతాలు సాధించి పెడుతుంది. యేమంటే మీకు దివ్యత్వం ఉంది కాబట్టి.
"నా సుప్త చేతన ఈ దేహాన్ని ఇచ్చింది. ఇందులో ఉన్న పరిపూర్ణ లయవల్ల అది దీన్ని సృష్టించనూ గలదు, నయం చెయ్యనూ గలదు. నా శరీరం, ఇందులోని సర్వావయవాలు నాసుప్త చేతనకు ఉన్న అపరిమిత అన్వేషణ వల్ల రూపొందాయి. నన్ను ఎలా బాగు చెయ్యాలో దానికి తెలుసు. దాని బుద్ధి విశేషం వల్లనే నా సర్వ అవయవాలు, నరాలు, కండరాలు, శల్యాలు రూపొందాయి. నాలో ఉన్న ఈ అపరిమిత రోగ నివారణి వల్ల నన్ను రూపొందించే ప్రతి అణువునీ పరివర్తన చెందిస్తుంది, ప్రస్తుతం పరిపూర్ణం చేస్తుంది. ఇప్పుడు సాగుతూ ఉన్న నివారణ క్రియకి నేను ధన్యుణ్ణి. నాలో ఉన్న సృజనాత్మక చేతులతో చేసే పనులు అద్భుతమైనవి."
మీ సుప్త చేతన సకల శరీర కార్యకలాపాల్ని నియంత్రిస్తుంది.
మీరు పక్క మీద మెలుకువగా వున్నా, గాఢ నిద్రలో వున్నా మీ సుప్త చేతన "విరామ మెరుగక", అలసట లేని చర్య సాగిస్తూనే ఉంటుంది. మీ శరీరంలోని కీలక విధుల్ని నియంత్రిస్తూనే ఉంటుంది. అనుకంపన, అర్థానుకంపన, ఐచ్ఛిక, అనైచ్ఛిక విధుల్ని మీ ఎరుక లేకుండానే నిర్వహిస్తూనే ఉంటుంది. మీరు నిద్రపోతూ ఉన్నా మీ గుండె లయబద్ధంగా కొట్టుకుంటూనే ఉంటుంది. విశ్వాస కోశాలు పని ఆపవు. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు సాగుతూనే ఉంటాయి. మీ రక్తం ప్రాణ వాయువుని గ్రహిస్తూనే ఉంటుంది. మీరు మెలుకువగా ఉన్నప్పుడు ఎలా ఉంటాయో అలానే ఉంటాయి. మీ సుప్తచేతన జీర్ణ ప్రక్రియను నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది.

నాళ గ్రంథుల పని జరిపిస్తూ ఉంటుంది. అలాగే శరీరంలోని నిగూఢ కార్యకలాపాల్ని జరిపిస్తూనే ఉ
ంటుంది.
మీ చేతనాయుత బుద్ధి ఆందోళన చెందుతూ, భయవిహ్వలతకు గురవుతూ, దిగులుతో కుంగదీస్తూ మీ
గుండె లయబద్ధతలో జోక్యం చేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల క్రియలో జోక్యం చేసుకుంటు
ఉంటుంది. ఉదర ప్రక్రియలో జోక్యం చేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఈ ఆలోచనా ధోరణులు మీ సుప్త చేతన
సాగించే సామరస్య పూర్వక విధులలో జోక్యం చేసుకుంటూ ఉంటాయి. శాంతిని, సామరాస్యాన్ని, దివ్య
లయను పొందు అని మీ సుప్త చేతనకు చెప్పండి. మీ శరీర కార్యకలాపాలన్నీ మళ్లీ యథాప్రకారం
తయారవుతాయి. విశ్వాసంతో, శాసకత్వంతో చెప్పండి మీ సుప్త చేతనకు, అంతే అది మీ ఆదేశాలకి తల
వొగ్గుతుంది.
మిన్ను విరిగి మీద పడినా మీ సుప్త చేతన మీ జీవితాన్ని భద్రం చేస్తుంది, ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. దాని
దివ్యమైన విధి నిర్వాహక శక్తికి మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా అర్పించుకోండి. మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం
సిద్ధిస్తుంది.
నయం కావడమనే ప్రక్రియ కచ్చితంగా, సానుకూలంగా ఉండే మానసిక దృక్పథం, ఒక ఆలోచనా సరళి. దీన్ని విశ్వాసం అంటారు. నయం కావడమనేది నమ్మకమైన ఆశవల్ల జరుగుతుంది. అది సుప్తచేతనకు బలమైన సంకేతాన్ని అందిస్తుంది. దానిలో ఉన్న నివారణ శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. ఎవళ్లూ ఓ శక్తి కంటే భిన్నమైన దాని వల్ల బాగుపడరు. ఉన్నదల్లా ఒక్కటే క్రమం. అదే విశ్వాసం. ఉన్నదల్లా ఒక్కటే నివారణ శక్తి, అది మీ సుప్త చేతన. మీకు విశ్వాసం ఉంటే, ఫలితాలు దక్కుతాయి.

శరీరం మీద మనసు నియంత్రణ

1. ప్లాసెబో (మనసు తృప్తి చెందడానికి ఇచ్చే మందు), నోసెబో
2. అకారణ విమోచనం, అద్భుత నివారణలు
3. పుణ్య స్థల సందర్శన
4. ఏ దేవుణ్ణి అయినా నమ్మడం
5. ఏ స్వామినైనా, బాబానైనా, గురువు మొదలైన వాళ్లనైనా విశ్వసించడం
6. చిల్లర దేవుళ్లని విశ్వసించడం
7. కొన్ని జబ్బులు స్వయం పరిమితమైనవి
8. ఫుట్‌బాల్, హాకీ ఆటల్లో తగిలే దెబ్బలు. ఆట ముగిసేదాకా మీకు ఆ నొప్పి తెలియదు.

పైన చెప్పుకున్నవన్నీ, మీకు, మీ శరీరానికి కావలసినదేన్ని అయినా ప్రస్తావిస్తాయి. మనసు దేహాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దేహంలోనే అంతర్గతంగా నివారణ వ్యవస్థ వుంది.

మనసే మనిషికి జబ్బుని తెచ్చిపెడుతుంది, అలాగే ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. మీ మానసిక దృక్పథం శరీరం మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది, అలాగే మీ రోగ నిరోధక శక్తినీ ప్రభావితం చేస్తుంది.

మానవ చింతన మనిషి శరీరాన్ని, కొంత దూరంలో వున్న ఇతరుల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

మీ సుప్తచేతనను నిబ్బరించుకోగలిగితే అద్భుతాలు జరుగుతాయి. రోగాన్ని నయం చేసుకునే శక్తి శరీరానికి ఉంది, మీ సుప్తచేతన అలా జరిపించాలని సంకల్పించినట్లయితే.

ప్రతి వ్యక్తికీ తన శరీరక కార్యకలాపాల్ని నియంత్రించుకోగల సామర్థ్యం ఉంటుంది.

నివారణకు శరీరం, మనసు రెండు, నిమగ్నమవాలి.

నివారణలో మానసిక రూపకల్పన మంచి ఫలితాన్ని అందిస్తుంది. శరీరం మనసును ప్రభావితం చేస్తుందని మనకు తెలుసు. అయితే మనసు కూడా శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందన్న విషయం అంత బాగా తెలియదు. నాడీ వ్యవస్థ పని తీరు గురించీ, మిగిలిన శరీరంతో దానికి ఉన్న సంబంధం గురించీ ఆవిష్కరణలు జరిగాయి. ఇవి ఈ సత్యాన్ని సుష్టుగా రుజువు చేస్తాయి. నాడీ శరీర శాస్త్ర రంగంలోను, మానసిక శరీరక రంగంలోను పరిశోధన చేసే వాళ్లు శరీరానికీ, మనసుకీ మధ్య ఉన్న పరస్పర ప్రతి చర్యల గురించి గణనీయమైన అంశాల్ని వెల్లడించారు. అవి:

1. ఎవళ్లన్నా ఆందోళనగా, గాబరాగా, ఆతృతగా ఉన్నప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. రక్తపోటు పెరుగుతుంది.
2. నిరంతరం వ్యాకుల పడుతూ, ఆందోళన చెందుతూ, మనసు స్థిమితం కోల్పోతూ ఉంటే శరీరంలోని సమతౌల్యానికి అవరోధం కలుగుతుంది. శరీరం, అలాగే మనసు స్వస్థత కోల్పోతాయి.

3. మానసిక స్థితిగతుల్ని బట్టే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఉంటుంది. ఆందోళన, ఉద్వేగం లాంటి ప్రతికూల ఉద్రేకాలు రోగాలతో పోరాడే రోగ నిరోధక శక్తిమీద ప్రభావం చూపిస్తాయి.
4. మెదడులోని కొన్ని భాగాలలో ఎండాల్ఫిన్ అనే రసాయనం విడుదల అవుతుంది. దాని వల్ల మనస్థితి ఉత్తేజం పొందుతుంది. బాధ తగ్గుతుంది. శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉన్న నిరోధక క్రమాన్ని పెంపొందిస్తుంది. శ్వాసలో మార్పులు వస్తే ఆ ప్రసారం మార్పు చెందుతుందనీ, ఎండాల్ఫిన్ సాంద్రీకరణ మారుతుందనీ న్యూరో సైంటిస్టులు చెప్తారు. ఈ విషయం మన దేశంలో యోగులకు ఎప్పుడో తెలుసు.

మీ సుప్త చేతన మీ శరీరాన్ని నియంత్రిస్తుంది. అనుకంప, అర్థాను కంప చర్యలన్నీ మీ సుప్తచేతన నియంత్రణ కిందే ఉంటాయి. మీ జబ్బుకి కారణం మీ సుప్తచేతనే, అంచేత అదే దాన్ని నయం చెయ్యగలిగి ఉండాలి.

భౌతిక శాస్త్రవేత్తలకి తిరుగు లేని ప్రయోగాత్మక దాఖలాలు కనిపిస్తూ ఉన్నాయి. దాంతో విశ్వం గురించి గిరిగీసిన యాంత్రిక నమూనా నుంచి మారుతున్నారు. సకల భౌతిక కార్యకలాపాలలోనూ మనసు అంశీభూత పాత్ర పోషిస్తుందన్న దృష్టికి వస్తున్నారు.

నూతన భౌతికశాస్త్రం భౌతిక వాస్తవికత స్వభావంలో "పరిశీలకుడి"కి పెద్ద పీట వేస్తోంది.

మీ సుప్త చేతనను సంపూర్ణంగా విశ్వసించండి. అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

నిప్పు మీద నడక

నేను ప్రాథమిక, మాధ్యామిక తరగతుల్లో చదువుకునే రోజుల్లో ప్రతి ఏడూ ముస్లిం పండగలప్పుడు చాలా మంది హిందువులు నిప్పుల మీద నడిచే వాళ్లు. ఉపవాస దీక్షలో ఉన్న ముస్లిం బాలుణ్ణి పట్టుకుని ఇద్దరు హిందువులు నిప్పుల గుండం మీద నడిచేవాళ్లు. ఆ గుండం ఇరవై అడుగులు నిడివి, నాలుగు అడుగుల వెడల్పు ఉండేది. దాన్ని ఈ సందర్భానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసే వాళ్ళు. అంతలా ఉండేది. అంతలా దిస పాదాలతో నిప్పుల మీద నడిచినా వాళ్లకి పిసరంతైనా కాళ్లకి బొబ్బలు యెక్కేవి కాదు. అప్పట్లో నేను బళ్లో చదువుకుంటూ ఉన్నాను.

పదకొండేళ్లు ఈ దృశ్యాన్ని దగ్గరగా గుడ్లప్పగించి చూసేవాణ్ణి. ఒక ముస్లిం ముల్లా నిప్పుల మీద నడిచే వాళ్లకి ఏదో బోధ చేస్తూ ఉండేవాడు. నిప్పుల మీద నడవడానికి ముందు ఈ బోధ సాగేది. ఆ గదిలోకి మాత్రం నన్ను రానిచ్చే వాళ్లు కాదు. ఆ ఊరు చిన్నది. అంచేత నిప్పుల మీద నడిచే వాళ్లకి గాని, ముస్లిం కుర్రాడికి గాని చెరుపు చేసేదేమన్నా జరిగేదేమోనని పరకాయించి చూసేవాణ్ణి. అలా నడవడం అయిన వాళ్లకి ఏదన్నా జరిగిందేమోనని పరిశీలనగా చూసేవాణ్ణి. అబ్బే, ఎవళ్లకీ యే గాయాలు ఉండేవి కాదు. ఆ సెగ పదడుగుల దూరంలో కట్టెలతో మంట ముట్టించేవాళ్లు. మంట ఆరిపోయేదాకా మండించే వాళ్లు.

కూడా తగిలేది. మేం అంతదూరంలో ఉండేవాళ్లం. ఇదెలా సాధ్యమబ్బా! ఏముంది, నిప్పు కణికల వల్ల తమకి ఏం కాదు అని దేవుణ్ణి, దేవతనో గట్టిగా నమ్మకోవడమే. నిప్పుల వల్ల కాళ్లు కాలవు ఏ గాయాలు తగలవు అని ఆ ముల్లాగారు బాగా వాళ్లకి బుర్రకెక్కించేవాడు. నడిచిన తర్వాత వాళ్లు చెక్కు చెదరకుండా అలానే ఉండేవాళ్లు, ఏమీ అయేది కాదు. ఈ బాపతుగా నిప్పుల మీద నడవడం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏన్నో చోట్ల ఉంది. మనసు శరీరం మీద ఏంత పట్టుసాధిస్తుందో ఈ సంఘటన తేటతెల్లం చేస్తుంది.

చైతన్య సంబంధి భౌతిక అంశాల అంతరార్థాన్ని, అనువర్తననీ ప్రిన్స్‌టన్ ఇంజనీరింగ్ ఎనామలీస్ రిసెర్చి ఇన్‌స్టిట్యూట్ అధ్యయనం చేస్తోంది.

"పియర్" ఇలాంటి కార్యకలాపాలకి అతిశయంగా ఉండే మూడు గమ్యాలు చోదకంగా ఉంటాయి.

మౌలిక శాస్త్రం

శాస్త్రీయ చట్రం మౌలిక శాస్త్రం కార్యకలాపాలలో ఉండే అసాధారణ విషయాలు ఏలా పొసగుతున్నాయి. ఈ పరిశీలనకు భౌతిక వాస్తవికతలో క్రియాశీల కర్తగా ఉంటుందనుకునే చైతన్యాన్ని తప్పించి గట్టున పెట్టాలి. శాస్త్రీయ కూర్పుని ఇలా విస్తరించాలంటే దానికి ఇప్పట్లో ఉన్న సైద్ధాంతిక రూపాలకంటే భిన్నమైనవి సాహసోపేతంగా ముందుకు రావాల్సి ఉంది. దీనికి మరింత ప్రయోగాధార పూరిత సమాచారం చోదకంగా ఉండాలి. భిన్న అధ్యయన శాఖల మధ్య సహకారం సహాయ సంపత్తులూ ప్రస్తుతం ఉన్న వాటి కంటే ఎక్కువగా ఉండాలి. 'పియర్' ఈ పరిశోధనలోని మూడు అంశాలకి సంబంధించీ మరింత స్థిరమైన పాత్ర పోషించాల్సి ఉంది.

సాంకేతిక సాధన ప్రయోగాలు

చైతన్య సంబంధి విపరీతాలు పరిశీలనకు వచ్చినవి తక్కువ ప్రమాణంలోనే ఉండి ఉండవచ్చు. అయినా అవి సమకాలీనంగా ఉన్న సమాచర విశ్లేషణ పద్ధతుల కార్యకలాపాలకి ఎంతో నష్టం కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఇష్టారాజ్యంగా ఎంపిక చేసే సూచనాత్మక సంకేతాల మీద ఆధారపడిన వాటికి ఇలా జరగచ్చు. విమానాల కాకీపిట్‌లకి, ఐసిబిఎమ్ సైలోస్‌కి ఇది ఆందోళనకరం. ,అలాగే శస్త్ర చికిత్సల సౌకర్యాలకి, గాయాల చికిత్స పరికరాలకి కూడా. పరిసరాలకి, ముప్పు నివారణల సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి ఆందోళనకరం కావచ్చు. మానవ చోదకుల ఉద్వేగానుభూతులు అంతరించే సందర్భాలు ఉన్న సాంకేతిక నేపథ్యాలకీ ఆందోళనకరం కావచ్చు. ఏమంటే వాళ్లు నియంత్రణ పరికరాలతో, క్రమాలతో తలపడేటప్పుడు ఉద్రేకాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి.

ఇవాళ ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం అతికుశలమైన పరికరాల మీద ఆధారపడి ఉంది. ఎంతో మౌలిక సమాచారం వీటి నుంచి అంధుతుంది. దీన్ని నెత్తిమీద పడబోయే గండాల నుంచి మినహాయించలేం. చైతన్యయుతంగా జోక్యాల నుంచి రక్షణ కల్పించడం భవిష్యత్ ఆయువు పట్టు అవుతుంది. బొమ్మా బొరుసు భాగాల వైపుల నుంచి చూస్తే బొమ్మ భాగంలో ఇవే పరిశోధన ఫలితాలు మానవ సృజనాత్మకత ఎంత విలువైన క్రమమో

ముఖ్యమైన సాంకేతిక రుజువు నందిస్తాయి. కొత్త తరహా మానవ/యాంత్రిక వ్యవస్థలని ఆశావహంగా అందిస్తాయి. వీటివల్ల వైద్య సౌకర్యాల నుంచి నిర్వహణదాకా, సమాచార వ్యవస్థ తయారవడం నుంచి, విద్య నుంచి వినోదం దాకా సకల కార్యకలాపాలకీ మరింత సృజనాత్మకత సమకూర్చేలా సిద్ధిస్తాయి.

సాంస్కృతిక పరమైన సూచితాలు

చేతన శాస్త్ర సాంకేతిక ప్రయోగానువర్తనతో ఉంటుంది. నిజమే, అయితే దాన్ని అధిగమించి చురుకైన పాత్ర యధార్థ స్థితిని స్థాపించడంలో ఉంటుంది. మనగురించి మన దృక్పధాన్ని, ఇతరులతో మన సంబంధాల గురించి మనం అస్తిత్వంలో ఉన్న ఈ విశ్వంతో మన సంబంధాల గురించి సాముదాయక సూచనలతో ఉ ంటుంది. ఇవి, మళ్లీ, మన విలువల మీద, మన ప్రాధమ్యాల మీద మన బాధ్యతల మీద, మన జీవన సరళిమీద ప్రభావం కలిగిస్తాయి. సమాజం మొత్తంలో వీటిని సమ్మిళితం చెయ్యడం వల్ల మరింత మెరుగైన సాంస్కృతిక నైతికతకి బాటపడుతుంది. తద్వారా, చాలాకాలం శాస్త్రానికీ దూరమైన వాళ్లు, మేథ అంత:కరణకీ దూరమైనవాళ్లు ఫలవంతంగా పునరేకీకృత మావుతారు.

మానవ చైతన్యం ప్రాణుల మీద, నిర్జీవ వస్తువుల మీద, యంత్రాలు వగైరాల మీద మానవ చైతన్య ప్రభావం ఏలా ఉంటుందో శాస్త్రీయంగా రుజువు చెయ్యడానికే ఈ పత్రాన్ని జోడించడం జరిగింది.

నేను మద్రాస్‌లో ఒక పరిశోధనా కేంద్రానికి వెళ్లాను. టి.వి. ప్రసారాల ప్రతికూల రేడియేషన్ ఎలా ఉ ండేదీ, నేను కల్పించిన సానుకుల శక్తి కార్యక్రమాలని ఎలా ప్రభావితం చేసిందీ గమనించాను.

ప్రిన్స్‌టన్ ఇంజనీరింగ్ ఎనానిమస్ రిసెర్చి ఇన్‌స్టిట్యూట్ చైతన్య (మానవ ఆలోచన) ప్రభావం మీద ప్రపంచవ్యాప్తంగా గత ముప్పై ఏళ్లుగా విస్తృత పరిశోధనలు నిర్వహిస్తు ఉంది. మానవ చింతనల్లా, ఉ ద్రేకానుభూతుల వల్ల నిర్జీవ వస్తువులు ఎలా ప్రభావితం అయ్యేదీ శంకకు తావులేకుండా రుజువు చేసింది.

డాక్టర్లు, ఆస్పత్రులు

చాలా మంది రోగులకి వైద్యులే దేవుడు (వైద్యోనారాయణ) ఏమంటే దేవుడి లాగానే డాక్టరు తన దగ్గరికి వచ్చిన రోగులకు అభయ హస్తం అందిస్తాడు. మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఒకటుంది. రోగి మానసికంగా భావించుకుంటూ ఉన్నది జరుగుతుంది. మీ భావనే శక్తివంతమైన మందులాగా పనిచేస్తుంది. రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది. మీ చికిత్స వల్ల రోగికి నయమవు తుందనే సర్వాదా భావించుకుంటూ ఉండండి.

నేను ఎన్నో హాస్పిటళ్లు, నర్సింగ్ హెూమ్‌లు సందర్శించాను. అక్కడ నేను కొన్ని విషయాల్ని గమనించాను. వాటిని ఇక్కడ అందిస్తున్నాను. ఒక కొత్త కార్పొరేట్ హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ నన్ను కలిశాడు. తన హాస్పిటల్ సందర్శించమని అడిగాడు. సూచనలు ఇవ్వమని అన్నాడు. ఈ కింద అందిస్తూ ఉన్న పత్రాలు ఆ పరిశీలనల మీద ఆధారపడినవే. ఈ పరిశోధనల్లో నేను సందర్శించిన ఇతర హాస్పిటల్స్‌కి చెందినవీ ఉన్నాయి.

యావత్ ప్రపంచం శక్తి వల్ల నియంత్రితమవుతుందని గుర్తుంచుకోండి. జబ్బుదేముంది, ఏమీలేదు. శరీర అవయవాలు బలమైన ప్రతికూల శక్తి వల్ల ప్రభావితం అవుతాయి. అన్ని పత్రాలనీ చదవండి. వాటిని అమలు చెయ్యడానికి ప్రయత్నించండి. రోగులకి మరింత మెరుగైన చికిత్స అందించేలా మీ పనుల్ని చక్కదిద్దుకోండి. అదీ తక్కువ వ్యవధిలో అనేక కారణాల వల్ల హాస్పిటల్లో అదనపు వ్యాధులు పాలబుడతాయి. అలా రాకుండా చూసుకోవడమే అతి ముఖ్యమైన విషయం. అదనపు వ్యాధులు సోకడం చాలా ఎక్కువగా జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య హాస్పిటల్లో తన చికిత్స వల్ల రోగికి నయం అవుతోందన్న డాక్టర్ల నమ్మకం చికిత్స మీద ప్రభావం చూపించవచ్చు. బాధ తగ్గించవచ్చు. చికిత్స ఫలితం మీద ప్రభావం కలిగించవచ్చు.

చికిత్స చేసేటప్పుడు "ఏం భయం లేదు. తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది. నీకు నయమవుతుంది" అని డాక్టర్ రోగికి భరోస ఇస్తూ ఉన్నాడనుకోండి. రోగి త్వరగా కోలుకుని, బాగవుతాడు. మరీ ముదిరిపోయిన సందర్భాల్లో ఈ బాపతు ఊరట మాటలురోగికి నయం చెయ్యలేకపోవచ్చు. అయితే ఆ బతికే నాలుగు రోజులూ సంతోషంగా ఉంటాడు, ఏమో. బాగవుతుందేమోనన్న ఆశతో ఉంటాడు. రోగికి తను ఏ స్థితిలో ఉన్నదీ చెప్పక్కర్లేదు. బంధువులకి అయిన వాళ్లకే చెపితే చాలు.

రోగి చికిత్సా కాలాన్ని ఎలా తగ్గించవచ్చు

1. శాస్త్రీయ, వాయిద్య సంగీతాన్ని హాస్పిటల్లోని అన్ని చోట్లా, వార్డుల్లో ఔట్‌పేషెంట్ విభాగంలో, ఆపరేషన్ థియేటర్లలో, పని తావుల్లో, వంటగది లాంటి చోట్ల వినిపించేటట్లు చెయ్యడం వల్ల తక్కువ శ్రుతిలో ఉండాలి. పాప్ సంగీతం, రాక్ సంగీతం కాదు.
2. మొత్తం హాస్పిటల్‌లో అంటు రోగ కారకమైన క్రిమి కీటకాదులు లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచడం వల్ల, ఖర్చులేని, సాదా పద్ధతుల్లో ఇలా చెయ్యవచ్చు. అగ్నిహోత్రం గురించి పరిశోధనలు చేశారు. ఎక్కువ సానుకూల శక్తి దాన్నుంచి వస్తుంది. ఈ విషయం రుజువైంది.
3. రోగికి బాటిల్ నీళ్లు కాకుండా శక్తిగల తాగు నీటిని అందించడం ద్వారా.
4. మొత్తం హాస్పిటల్‌లో హెచ్చు స్థాయి ప్రతికూల అయోన్ (సానుకులశక్తి)అందించడం ద్వారా. ప్రతికూల అయోన్ లాభాల గురించి ఎంత మంది పరిశోధకులో దాఖలాలు చూపించారు.
5. రోగులకి సాధారణంగా ఇచ్చే మందుల్ని శక్తి వంతం చెయ్యవచ్చు. సులభ పద్ధతుల్లో వాటి చికిత్సా లక్షణాన్ని పెంచవచ్చు. ఈ సంగతి హెూమియో పతిలో రుజువైంది. హెచ్చు మోతాదు, మెరుగైన ఫలితాలు!
6. ఎక్కువ సానుకుల పూరిత పదార్థాల్ని, వంటల్ని అందించేలా వంటింటి ఆహారాన్ని పటుతరం చెయ్యడం.

7. ఎక్కువ ప్రతికూల అయోన్లు ఉండేలా సానుకూల శక్తి వంతమైన గాలికి హాస్పిటల్‌లో అందించడం ద్వారా.
8. వైద్య సిబ్బంది, సందర్శకులు, బంధు మిత్రులు ఆశావహమైన ఆలోచనల్ని, సలహాల్ని అందించడం ద్వారా.
9. అబార్షన్, మృత శిశు జననం, అవకరంతో జననం ఉన్న గర్భిణి స్త్రీలని ట్రీనింగ్ చెయ్యాలి. వాళ్లకి ఎంత తట్టుకునే శక్తి ఉందో సరిచూసుకుని చెయ్యాలి. లోటుపాట్ల కాన్పులు లేకుండా వాళ్లని శక్తివంతం చెయ్యాలి.

హాస్పిటల్లో రేడియేషన్ అయోనేతరంగా మార్చడం వల్ల ఫలితాలు

1. ఎన్.ఐ.ఆర్. (నాన్ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్) ఐసియులో పడకల కింద ఉన్నట్లయితే చికిత్సా క్రమం బాగా తగ్గిపోతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాలకే ముప్పు కలగవచ్చు.
2. వార్డుల్లో, గదుల్లో ఎన్ఐఆర్ పడకల కింద ఉన్నట్లయితే, ఇతర పడకల రోగుల కంటే చికిత్సా సమయం ఎక్కువ పట్టవచ్చు.
3. ఆపరేషన్ థియేటర్లలో ఎన్ఐఆర్ ఉన్నట్లయితే ఆపరేషన్ల సక్సెస్ తగ్గుతుంది.
4. ఎన్.ఐ.ఆర్. మందుల షాపుల్లో మందులు ఉంచే తావుల్లో ఉన్నట్లయితే మందుల పటుత్వం తగ్గుతుంది.
5. ఎన్ఐఆర్ ఔట్ పేషెంట్ ప్రాంతంలోనూ, ఆపరేషన్, వైద్య సిబ్బంది రోగులు, సందర్శకులు ఉండేచోట్ల ఉన్నట్టయితే చాలా అవస్థ కలుగుతుంది, వాళ్ల పని తీరు తగ్గుతుంది.

హాస్పిటల్లో, ఆపరేషన్ థియేటర్లలో శక్తి స్థాయిల్ని మెరుగుపరచడం

1. అన్ని ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని గుర్తించండి. వీలుంటే వాటిని తొలగించండి. లేదా హాస్పిటల్ చాలా సానుకూల వంతంగా ఉండేలా శక్తివంతం చెయ్యండి. ఎంత హెచ్చు స్థాయిలో నంటే తిరుమల గర్భగుడి స్థాయిలో ఉండాలి.
   - ఎ) అన్ని ఆపరేషన్ గదుల్ని
   - బి) ఐసియులోని అన్ని పడకలనీ
   - సి) అన్ని గదుల్ని, వార్డుల్ని, వాటిలో ఉన్న పడకలని
   - డి) వంట గదిని, అక్కడ ఉండే అన్ని ఆహార పదార్థాలనీ
   - ఇ) రోగుల్ని పరీక్షించే అన్ని గదుల్ని
   - ఎఫ్) శస్త్ర చికిత్స పరికరాలనన్నిటినీ, సరంజామనీ
   - జి) యూనిఫాంలన్నిటిని, బేండేజీలని, సరంజామానీ
2. తోటి పని వాళ్ళ నుంచి డాక్టర్లందర్నీ, కన్సల్‌టెంట్‌లందర్నీ మహాబుషుల స్థాయిలో శక్తి వంతం చెయ్యండి.

3. మొండి వ్యాధులతో బాధపడే రోగుల్ని, మూలహేతువుల్ని తొలగించకముందూ, తొలగించిన తర్వాత, శక్తివంతం చేసే ముందు తర్వాతా నఖశిఖ పర్యంతం పరిశీలించండి.
4. ప్రతి సందర్భంలోనూ చికిత్సకి ముందూ, తరవాతా సమాచారాన్ని నమోదు చేసుకోవాలి.
5. రోగికి నయం అయ్యేదాకా కొన్ని రోజులు కనిపెట్టి ఉండండి.
6. శాస్త్రీయ పద్ధతిని అనుసరించండి. అలా అయితే ఆ ఫలితాల్ని అంతర్జాతీయ పత్రికల్లో ప్రకటించవచ్చు.

మందులు పనిచెయ్యక పోవడం దానికి గల కారణాలు

కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాల్ని కాపాడే మందులు కూడా ముప్పు ముంచుకొచ్చినప్పుడు పని చెయ్యలేదని వింటూ ఉంటాం. రసాయన విశ్లేషణని బట్టి చూస్తే మందుల్లో దోషం యేమీ లేదని తెలుస్తూనే ఉంది. మందుల ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాట లేదు. ఆ మందుల్ని యిటీవలే తయారు చేశారు కూడా. అయినా నిష్ఫలం అయ్యాయి.

కారణం ఏమిటంటే ఆ మందుల పెట్టెల్ని పెట్టే తావులు పంపిణీ జరిగే సందర్భాలు, మెడికల్ షాపు బలమైన ఎన్‌ఐఆర్‌కి గురయ్యాయి. ఆ రకంగా వాటి పట్టు తగ్గింది. నేను స్వయానా వాటిని పరిశీలించాను. గణించాను. అవి అలా వెల్లడవడం ఏదో ఒక చోట జరిగి ఉండవచ్చు.

1. దాన్ని స్టోర్ చేసిన చోట ఉన్న ముడిపదార్థం
2. తయారీ సమయం
3. ఫ్యాక్టరీలో నిలవ చేసినప్పుడు
4. పంపిణీదారు గోడౌన్లలో నిలవ చేసినప్పుడు
5. మందుల షాపులో వాటిని పెట్టిన సందర్భం
6. ఒకటి రెండు రోజులు వాటిని పెట్టిన ఇల్లు, హాస్పిటల్

మందుల్ని ఎన్‌ఐఆర్ ప్రభావానికి ముందు, ఆ తర్వాత పరిశీలించి ఈ విషయాన్ని రుజువు చేసుకున్నాను.

హాస్పిటల్ అధికార్లకి సూచనలు

1. సాదా ఖర్చులేని పద్ధతుల ద్వారా ఆపరేషన్ థియేటర్‌ని సానుకూల శక్తితో పటుతరం చెయ్యడం.
2. చాలా తక్కువ శ్రుతిలో చక్కని వాయిద్య సంగీతాన్ని వినిపించండి.
3. అన్ని శస్త్ర చికిత్స పరికరాల్ని శక్తివంతం చెయ్యండి.
4. అన్ని యునిఫాంలని, దూదిని, గ్లోవ్స్ వగైరాల్ని శక్తివంతం చెయ్యండి.
5. నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్‌ని తటస్థీకరించండి.
6. బాగా శక్తివంతం చేసిన చోటులో మందుల్ని, ఇంజెక్షన్లనీ ఉంచండి. ఎక్కువ కాలం అలా ఉంచండి. అప్పుడు అవి శక్తివంతం అవుతాయి. బాగా పనిచేస్తాయి.

డాక్టర్లు, రోగులు

ఓ రోగి దీర్ఘకాల మొండి వ్యాధితో బాధపడుతూ ఉండచ్చు. ఆ రోగికి తక్కువ వ్యవధిలో మంచి ఫలవంతమైన చికిత్స చెయ్యాలని డాక్టరును అనుకోవద్దు. అప్పుడు రోగి పడుకున్న ఆరడుగుల, మూడడుగుల చోటు నుంచి పడకని మార్చాలని చెప్పాలి. అప్పుడు మాత్రమే మొండి వ్యాధి రోగి మామూలు పద్ధతుల్లో చికిత్స ప్రారంభించాలి. ఆ రోగి ఇక ఎన్నడూ ఆ రోగం నుంచి బాధపడకుండా ఉండేలా బాగయే అవకాశాలు తప్పకుండా ఉంటాయి.

రోగి హాస్పిటల్‌కి రాగానే చిరు నవ్వు నవ్వుతూ పలకరించండి. అతని ఆందోళన తగ్గేలా చూడండి. పరీక్ష చేసిన తర్వాత మీ చికిత్సలో మీకు నమ్మకం ఉండాలి. దానితో గబగబా కోలుకుంటాడు. మీరు ఇచ్చే మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. అద్భుతాలు సాధిస్తాయి. పరీక్షించే ముందు రోగికి నమ్మకం కలిగేలా యుక్తిగా మసలుకోండి. పాతకాలంలో డాక్టర్లు రోగులకి నమ్మకం కలిగేటట్టు ప్రవర్తించేవాళ్లు, ఆ తీరులో ఉండండి. మీ రూప విశేషాలు, భాష, స్వరం, వైఖరి, రోగికి చికిత్స చెయ్యాలని మీకు ఉన్న ఆసక్తి లాంటివన్నీ రోగాన్ని నయం చెయ్యడానికి దోహద పడతాయి.

ఏం భయం లేదు, నీకు ఇట్టే నయమైపోతుంది అంటూ చెప్పండి. మీ ఊరట మాటలు, మీరు మాట్లాడే తీరు, భాష రోగికి ధైర్యం కలిగిస్తాయి, మీరు ఇచ్చే మందులు నయం చేస్తాయి అని రోగికి అనిపిస్తుంది. ఏ డాక్టరైనా "యేం ఫరవాలేదు, తప్పకుండా నీకు నయమవుతుంది" అని రోగికి ధైర్యం చెపుతూ ఉంటే మరీ ఆందోళన కర పరిస్థితిలో కూడా "యేం భయం లేదు నయమవుతుంది" అని చెప్పడంవల్ల అద్భుతాలు జరగొచ్చు. ఈ ముక్కలు నా అనుభవం నుంచి చెపుతున్నానంతే, మీకు ఉపదేశం ఇవ్వడానికి కాదు. ముందు ముందు అధ్యాయాల్లో హాస్పటల్లకి నేనిచ్చిన సూచనలు చూస్తారు. వాటిని జాగ్రత్తగా గమనించండి. మీ డాక్టర్లు, హాస్పిటల్లు అద్భుతమైన చికిత్సా ఫలితాలు రాబట్టకపోతే అడగండి. ఇక్కడ సూచించిన పద్ధతుల వల్ల రోగులు త్వరగా కోలుకుంటారు, బాగా పుంజుకుంటారు.

రోగి త్వరగా బాగా కోలుకుంటాడు. మరీ ముంచుకొచ్చే సందర్భాల్లో ఇలాంటి ధైర్య వచనాలు రోగాన్ని నయం చెయ్యలేకపోవచ్చు. అయితే ఆ బతికే నాలుగు రోజులూ తనకి నయమవుతుందన్న ఆశతో హాయిగా ఉంటాడు. ఆ రోగి పరిస్థితి గురించి అతనికి చెప్పక్కర్లేను, కాని ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్టు బంధు మిత్రులకి చెప్పాలి.

తన చికిత్స వల్ల రోగికి నయమవుతుందన్న నమ్మకం డాక్టర్‌కి ఉంటే దానివల్ల చికిత్స బాగుంటుంది. రోగికి డాక్టరుకి మధ్య ఉండే సంబంధం, తన చికిత్స వల్ల రోగికి స్వస్థత చేకూరుతుందన్న డాక్టరు నమ్మకం చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రోగి చికిత్సానుభవం దాని వల్ల చికిత్స బాగుంటుంది. రోగికి డాక్టరుకి మధ్య ఉండే సంబంధం, తన చికిత్స వల్ల రోగికి స్వస్థత చేకూరుతుందన్న డాక్టరు నమ్మకం చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రోగి చికిత్సానుభవం మీద ప్రభావం ఉంటుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది. చికిత్స ఫలితాల మీద ప్రభావం ఉంటుంది. "నీకు ఏం కాదు, రోగం గీగం మాయమైపోతాయి" అంటూ ధైర్యం చెపుతూ ఉంటే రోగికి త్వరగా నయమవుతుంది.

ఐసియులో శక్తి స్థాయిలు

నేను సందర్శించిన హాస్పిటళ్లు, నర్సింగ్ హోమ్‌లు అన్ని ప్రతికూలంగా ఉన్నవే. కొన్నైతే మరీను. చాలా మట్టుకు సహజ కారణాల వల్లనే అలా ఉన్నాయి. నేలలో చెడ్డ వస్తువులన్న దానివల్ల లేదా శక్తివంతమైన రాళ్లు ఉండడం వల్ల అవి అలా ఉన్నాయి. ఓ కార్పొరేట్ హాస్పిటల్‌లో 42 పడకలు ఉంటే వాటిలో ఏడింటికి చాలా ప్రతికూల రేడియేషన్ పడకల కింద నుంచి తగులుతూ ఉంది.

మరో ఐసియులో 7 పడకలుంటే రెండు పడకలు కింద నుంచి వచ్చే బలమైన ప్రతికూల రేడియేషన్‌కు గురవుతూ ఉన్నాయి. ఈ హాస్పిటల్‌లో మా మిత్రుడి తండ్రిని చేర్చారు. ఐసియులో ఉంచారు. మా మిత్రుని బలవంతం మీద అతని తండ్రి చూడ్డానికి వెళ్లాను. ఆయన పరిస్థితి నానాటికి తీసికట్టు నాగంభట్టూ అన్నట్టు ఉంది. ఆయన పడుకున్న పడకకింద చాలా ప్రతికూల రేడియేషన్ ఉన్నట్టు అనిపించింది. ఆయననూ మరో చోటికి మార్చమని డాక్టర్ని కోరాను. కొత్త పడక మీదకి మార్చాక ఆయనలో మెరుగుదల కనిపించింది. డాక్టరే విస్తుపోయాడు. రోగుల్ని ఈ ప్రతికూల పడకల మీద ఉంచినప్పుడు కోలుకోవడంచాలా మెల్లిగా జరిగిందని, కొన్ని సందర్భాల్లో రోగులు అసలు కోలుకోనే లేదని నర్సులు చెప్పారు.

కొంతమందికి ఎలక్ట్రో మేగ్నెటిక్ తరంగాలు పడవు. ఇవాళ అన్ని ఆపరేషన్ థియేటర్లు, ఐసియులు ఎలక్ట్రానిక్ లేబరేటరీల లాగానే ఉంటున్నాయి. అక్కడ ఎన్నో ఎలక్ట్రానిక్ యంత్రాలు ఉంటున్నాయి. మామూలుగా చాలా హాస్పిటళ్లు, ఆపరేషన్ గదులు వ్యతిరేక శక్తి కలవిగానే ఉంటున్నాయి. అన్ని ఆపరేషన్ థియేటర్లని సానుకూల శక్తి ఉండేలా చెయ్యాలి, అప్పుడు డాక్టర్లు శస్త్ర చికిత్సల్ని మరింత బాగా చేస్తారు.

ఆపరేషన్ థియేటర్లలో శక్తి స్థాయిలు

నేనుకొన్ని ఆపరేషన్ గదుల్ని చూశాను. వాటిలో కొన్నింటికి చాలా ఎక్కువ ప్రతికూల శక్తి ఉంటోంది. దాంతో వైద్య సిబ్బంది పని తగ్గుతోంది. ఎంత అనేది కొలిచి చెప్పడం కష్టం. శస్త్ర పరికరాలు ప్రతికూలం అవుతున్నాయి. మందులు సరిగ్గా పని చెయ్యకపోవడమూ కనిపిస్తోంది. ఇళ్లని శక్తిమంతం చేసే తీరుని ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చినటు ఆపరేషన్ థియేటర్లని శక్తిమంతం చెయ్యమని తటస్థీకరించమనీ హాస్పిటల్ అధికార్లకి చెప్పాను. హెచ్చుస్థాయి సానుకుల శక్తివల్ల బాగా వ్యాధులు నయమవుతాయి. ఈ విషయాన్ని బెంగుళూరు నికుహన్స్ డాక్టర్లు ధ్రువపరిచారు. వాళ్లు మానసికంగా వైకల్యంతో ఉన్న రోగుల మీద పరిశోధనలు చేశారు. ఈ రోగుల్ని తమిళనాడులోని అతి శక్తివంతమైన దేవాలయంలో ముప్పైరోజులు ఉంచారు. వాళ్లలో మెరుగుదల కనిపించింది.

తటస్థీకరణ, శక్తివంతం చెయ్యడంతో బాటుగా ఆపరేషన్ థియేటర్లలో శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని ప్రసారం చెయ్యాలి. (అది భారతీయం కావచ్చు, పాశ్చాత్యం కావచ్చు) తక్కువ స్థాయిలో వెనక నేపథ్యంగా అది ఉండాలి. దీనికి అవచేతనలో ఉండేలా సూక్తిని జోడించండి. 'నాకు నయం అవుతుంది డాక్టర్లు శక్తి వంచన లేకుండా చికిత్స చేస్తున్నారు. నాకు బాగవుతోంది. నేను మామూలు మనిషి నవుతాను, ఆపరేషన్ నుంచి త్వరగా కోలుకుంటాను" దీనివల్ల రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు. అవచేతన సందేశం కోలుకోవడానికి చాలా ఎక్కువగా దోహదం చేస్తుంది.

నేను నయం చేసిన వాళ్లు

నా దగ్గరికి సలహా కోసం, సాయం కోసం, చికిత్స కోసం చాలా మంది వస్తూ ఉంటారు. నా అనుభవంలోకి ఈ కింది రకాల వాళ్లు చాలా సాధారణంగా వస్తూ ఉంటారు.

1. తీవ్రమైన మొండి వ్యాధులతో బాధ పడేవాళ్లు
2. ఏదో మానసిక సమస్యలతో, చిత్త స్వాస్థ్యం తప్పినవాళ్లు
3. కుటుంబ సమస్యల వాళ్లు
4. డబ్బు సమస్యలతో సతమతమయ్యే వాళ్లు
5. వ్యాపార లావాదేవీల సమస్యల వాళ్లు
6. జీవితంలో పైకి రాలేక పోయిన వాళ్లు
7. పిల్లలు బాగా బళ్లో చదవడం లేదనో, నడవడిక సరిగా లేదనో బాధపడేవాళ్లు
8. ఏదో జబ్బుతో బాధపడేవాళ్లు. డాక్టర్లు రోగం ఏమిటో కనిపెట్టలేకపోతున్నారు. ఏమంటే వైద్య పరీక్షల్లో ఏ దోషమూ ఉన్నట్టు కనిపించలేదు అని బాధపడే వాళ్ళు.
9. పరిశ్రమ బాగా నడవడం లేదు, అనుకున్న స్థాయిలో లేదు అని చెప్పే వాళ్లు.

10. పరిశ్రమ నానాటికీ తీసికట్టుగా ఉందని చెప్పేవాళ్లు
11. వాస్తు సమస్యల వాళ్లు
12. వైవాహిక జీవితం పొసుగుతూ లేదనే వాళ్లు
13. సంతానలేమి
14. రక్తస్రావం, గర్భవిచ్ఛిత్తి, మృత శిశు జననం
15. ఆధ్యాత్మిక సమస్యల వాళ్లు
16. జీవితంలో నెగ్గుకు రాలేకపోతున్నవాళ్లు
17. ఆస్తుల అమ్మకం సరిగా జరగడం లేదనే వాళ్లు
18. మత్తు పానీయాలకీ, పొగాకుకీ, ధూమపానానికీ, మాదకద్రవ్యాలకీ, రకరకాల భయాలకీ బానిసలయ్యేవాళ్లు.
19. కుంగుబాటు, ఆత్మహత్య ధోరణులు.
20. విపరీతమైన భయాలు, నాజర్, చేతబడి, బాణామతి, దయ్యాలు, భూతాలు ఆవహించాయనుకునే ఆవాసాలు, దుష్టశక్తులు, పిశాచాలు పట్టాయనుకుని భావించి భయపడేవాళ్లు.
21. బతుకు సమస్యలు

అన్ని సమస్యల్ని పరిష్కరించలేం. కొన్నింటినైతే అసలు కారణాలేమిటో కూడా తెలియదు. ఆ కారణాలు ఏమిటో కనిపెట్టి, వాటిని తొలగిస్తే తప్ప సమస్య పరిష్కారం కాదు.

గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన అంశాలు

జీవితంలోని కడపటి క్షణం దాకా ఆరోగ్యంగా సుఖ సంతోషాలతో బతకాలనుకున్నట్టయితే ఈ కింది అంశాల్ని తు.చ. తప్పకుండా అనుసరించి అమలు జరపాలి.

1. వ్యాయామం
2. ఆహార నియమాలు
3. విశ్రాంతి
4. ప్రేమ
5. సంతృప్తి
6. సర్దుబాటు, సంతృప్తి
7. ఓ తరహా వైరాగ్యం
8. క్షమాగుణం
9. మీరు దైవాంశతో పుట్టేరు, మీరే దైవం అనే విషయాన్ని సర్వదా గుర్తుంచుకోండి.
10. మీ మీద మీకు సంపూర్తి విశ్వాసం ఉండాలి.

జాగ్రత్తలు

డాక్టర్లకీ, చికిత్సా పద్ధతులకి ఈ గ్రంథం ప్రత్యామ్నాయం కాదు, కేవలం అనుబంధంగా మాత్రమే ఉంటుంది.

1. మీరు ఏదో మొండి వ్యాధితో, దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నారనుకోండి. వైద్యం వల్ల యేం గుణం కనిపించడం లేదు. అలాంటప్పుడు పడక స్థానం మార్చండి, దిశకాదు. అయితే ఇంతకు ముందు పడుకునే 6×3 అడుగుల తావును మాత్రం వదలి పెట్టండి.
2. డాక్టర్లు ఇచ్చిన మందులూ మాకులూ మానద్దు.
3. డాక్టర్లకి చెప్పకుండా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మందులు మానద్దు.
4. ఎనర్జైజర్ ముప్పై నిముషాల పాటు పట్టుకుని శక్తిమంతం అయ్యాక, విపరీత ఆలోచనలు ఏమి లేకుండా చేసుకుని చూడండి. కొద్ది రోజుల్లోనే మీకు మెరుగుదల కనిపిస్తుంది, వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టినట్టు అవుతుంది.
5. మధుమేహం, రక్తపోటు ఉంటే గనుక మీరు శక్తిమంతం అయ్యాక రెండు మూడు రోజుల తర్వాత డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లండి. మీ చక్కెర, రక్తపోటు ఎలా ఉన్నాయో పరీక్ష చేయించుకోండి. అవి ఎక్కువో, తక్కువో ఉంటే ఏం చెయ్యాలో డాక్టర్ని సలహా అడగండి. మీ అంతట మీరు మందులు తీసుకోవడం మానద్దు. ఇంకా మందులు వేసుకుంటు ఉండాలి. డాక్టర్ చెపితే తీసుకుంటునే ఉండండి. కొన్ని రోజులు అయ్యాక మళ్లీ వెళ్లండి. మళ్లీ పరీక్ష చేయించుకోండి. చక్కెర తగ్గిందా లేదో, రక్తపోటు ఎక్కువైందో తగ్గిందో పరీక్షలో తెలుస్తుంది.
6. వైటల్ ఎనర్జైజర్ వాడకం ఫలితాలకి గాని, ఈ గ్రంథంలో సూచించిన పద్ధతులు ఫలితాలకి గాని రచయిత ప్రచురణ కర్త బాధ్యులు కారు.
7. పుస్తకంలో సూచించిన వాటిని తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తే తప్ప మంచి ఫలితాలు రావు.

అన్ని సూచనలనీ కచ్చితంగా పాటించినా మంచి ఫలితాలు రాకపోతే రచయిత గాని, ప్రచురణ కర్త గాని బాధ్యులు కారు. నిపుణులైన డాక్టర్లు చేసే చికిత్సా పద్ధతులకి, సాంప్రదాయ వైద్యానికీ ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనలు ఉపకరిస్తాయి తప్ప వాటికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

ఎన్నో ఏళ్లు గడిచిన తరువాత కూడా ఆత్మసాక్షాత్కారం, దివ్య ప్రబోధం సిద్ధిస్తాయని రచయిత ఒట్టేసి చెప్పడం కాదు. మీకు తెలుయకుండానే ఎన్నో ముళ్ల కంపలు మీ దారిలో అడ్డం పడి ఉండచ్చు. అలాంటివెన్నో ఆటంకాలు ఉండి ఉండచ్చు.
కొంతమందికి కొన్ని ఏళ్లల్లోనే ప్రాప్తించవచ్చు. అప్పుడు నాకంటే ఎక్కువ సంతోషించే వ్యక్తి ఉండడు. ఋషులు ఆదేశించిన పద్ధతుల్ని మీకు దారి చూపించానంతే. గమ్యం చేరుకోవడం మీ చేతిలో ఉంది.

పాటించడం శ్రేష్ఠం. ఈ గ్రంథంలో ప్రస్తావించిన పద్ధతులు సాదాసీదావి. సులభంగా అనుసరించవచ్చు. ఫలితాలు దక్కుతాయి. ఫలితం దక్కకపోయినా బెంగ పడకండి. దివ్యత్వం మీకు ఉంది అని మీరు గుర్తించడమే మీకు సంతోషాన్ని ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

క్రిములు, బాక్టీరియా,వైరస్ వగైరాల వల్లనే అనేక రకాల వ్యాధులు వస్తాయని అల్లోపతీ డాక్టర్లు అనుకుంటూ ఉంటారు. మలేరియా, టైఫాయిడ్ వైరల్ జ్వరాలు లాంటి వాటికి సంబంధించి ఇది నిజమే కావచ్చు. వీటిలో దేన్నుంచి అయినా మీరు బాధపడుతూ ఉంటే అల్లోపతీ డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాల్సిందే. త్వరగా బాగవడం కోసం చికిత్స తీసుకోవాల్సిందే. ముఖ్యంగా సంప్రదించే మందు ఎనర్‌జైజర్‌ని వాడి చూడండి. ప్రతికూల భావాల్ని వదిలించుకోండి. మళ్లీ 10, 20 నిముషాలపాటు శక్తిమంతం కండి. వ్యవధి ఉంటేనే లెండి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎనర్‌జైజర్ ప్రథమ చికిత్స లాగా పనిచేస్తుంది. అల్లోపతి డాక్టర్ని తప్పనిసరిగా సంప్రదించాలి.

కొంతమందికి పాక్షికంగానో, పూర్తిగానో నయం కాకపోవచ్చు. ఎమంటే ఏదోకారణం బయట పడకుండా ఉండిపోవచ్చు. లేదా ఇతర ప్రతికూల ఆలోచనలు,మీ ప్రతికుల ఆలోచనలో మిగిలిపోయి ఉండచ్చు. లేదా అన్ని సూచనల్ని మీరు తు.చ. తప్పకుండా పాటించి ఉండకపోవచ్చు. ముఖ్యంగా ప్రతికూల శక్తులని, ప్రతికూల ఆలోచనల్ని తొలగించుకున్నాక సూచనలన్నిటీ కచ్చితంగా పాటించి ఉండకపోవచ్చు.

అభిప్రాయ సేకరణ (పునర్ముద్రణం)

పేరు ____________

చిరునామా ____________

వయసు ____________ స్త్రీ/పురుష ____________

శక్తివంతం అయిన తేదీ, మీ సమస్య

ఎంతకాలంగా

గుణం కనిపించడం మొదలైంది ____________ రోజులుగా

చాలా మెరుగ్గా అనిపించడం ____________ రోజులుగా

మొత్తం నయం కావడం ____________ రోజులు/నెలల తర్వాత

సంతకం:

తేదీ:

ఈ పుస్తకం బాగోగులు గురించిన సూచనలు సలహాలు అందించండి. ముందు ప్రచురణల్లో వాటిని ప్రచురిస్తాం.

ఈ పత్రం పూర్తి చేసి ఫౌండేషన్‌కి పంపించండి

విలక్షణమైన కారణాలు

గౌరవనీయులైన డా.రంగారావుగారికి, తేదీ 5-6-08

మూడేళ్ల కితం మా ఆవిడకు నయం చేసి మామూలు మనిషి అయ్యేలా చేసినందుకు ఎంతగానో మీకు ఋణపడి ఉన్నాను, మన: పూర్వక కృతజ్ఞతలు. ఇప్పటికీ మామూలు మనిషి లాగానే ఉంది. ఆవిడ మీ సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ శిక్షణలో చేరింది. మీరు మీ పుస్తకం చెప్పిన సూచనలన్నింటిని పాటిస్తూనే ఉంది.

పదిహేనేళ్లు ఆవిడ మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడింది. అంత కాలము గట్టి మందులు వేసుకుంటూనే ఉంది. ఓ ఏడాదిపాటు మానసిక చికిత్సా కేంద్రంలో చేర్చాం. అయినా గుణం కనిపించలేదు. అన్ని సంవత్సరాలు చాలా హెచ్చుస్థాయి మందులేస్తూ వచ్చాం.

మిమ్మల్ని సంప్రదించినప్పుడు మీరు కొన్ని క్షణాల్లోనే సమస్య ఏమిటో కనిపెట్టేశారు. దాన్ని తొలగించారు (ఇతరుల ప్రతికూల ఆలోచనల - దిష్టి). దిష్టి పదిహేనేళ్లు ఇంత గడ్డు పరిస్థితిని తెచ్చిపెడుతుందా అని విస్తపోయేం. మర్నాడే ఆవిడ దాదాపు మామూలు స్థితికి వచ్చింది. ఆశ్చర్యపోయాం. కొన్ని రోజుల్లోనే మందుల్లేకుండా మామూలు స్థితికి వచ్చింది. ఎంతో కృతజ్ఞులం.

శిక్షణ పూర్తయ్యాక మీరు పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనల్ని అనుసరిస్తూ ఉంది. ఆవిడ నాలుగు పుస్తకాలు రాసింది "నేను దివ్యాంశతో పుట్టాను, దివ్యత్వంతో ఉంటాను" నిన్న మిమ్మల్ని కలుసుకున్నప్పుడు ఆవిడ ఆధ్యాత్మిక శక్తి 200 నుంచి 900కి పెరిగింది అని మీరు చూశారు. ఇది సానుకూల శక్తి యూనిట్లు. మీ సూచనల్ని ఇలానే పాటిస్తూ ఉంటే ఇక 4,5 ఏళ్లల్లో మీరు చెప్పినట్టు ఆవిడ ప్రబుద్ధం అవుతుంది.

తక్కువ వ్యవధిలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి సమకూరినందుకు పరమానందంగా ఉంది, మీకు కృతజ్ఞతలు. జనం ఆధ్యాత్మిక పథం మీద ప్రయాణించగలరనీ, కొన్ని ఏళ్లల్లో వికాసం సిద్ధింపచేసుకోగలరనీ మీరు చెప్పే సిద్ధాంతం రుజువు అవుతోంది.

మా ఇద్దరికీ ఇంత ఉపశాంతిని అందించిన మీకు ఎలా కృతజ్ఞతలు తెలియచేసుకోవాలో తెలియడం లేదు. ఇన్ని ఏళ్లూ ఏ డాక్టర్ వల్లా కాని పనిని మీరు సాధ్యం చేశారు.

మిమ్మల్ని సందర్శించినప్పుడల్లా మీ ఆశీస్సులు అందించండి.

శుభాకాంక్షలతో

మీ విధేయులు

హరిహరన్

డా.ఎమ్.ఎస్.రామకృష్ణారావు బి.ఎస్.సి; ఎమ్.ఎస్; డి.ఒ.

రిజిస్ట్రేషన్‌నెం. 899, రిటైర్డ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్

2-44-24 ఫ్లాట్‌నం. 31/సెక్షన్ 11, ఎమ్‌విపి కాలనీ, విశాఖపట్నం -530017

తేదీ 2.9.96

ప్రియమైన రంగారావు గారూ,

మీరు నాకు చేసిన సాయానికి కృతజ్ఞతలు. పదేళ్లుగా కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. ముఖ్యంగా, మోకాలి దగ్గర, చీల మండల దగ్గర, మీరు మా ఇంటికి వచ్చినప్పుడు నా కీలక శక్తి ప్రతికూలంగా ఉందని చెప్పారు. మా ఇంట్లో ప్రతికూల రేడియేషన్ శక్తి ఉందనీ, నా పడక కింద చాలా ఎక్కువ ప్రతికూల రేడియేషన్ ఉందనీ, అది నేలలోంచి వస్తోందనీ చెప్పారు. మీరు ధ్రువత్వాన్ని మార్చి నా కీలక శక్తి పెంచి ప్రతికూల రేడియేషన్‌కి శాంతి చేసి, సానుకూల శక్తి స్థాయిని మా ఇంట్లో పెంచారు. కొద్ది రోజుల్లోనే నా జబ్బులన్నీ మటుమాయమైపోయాయి. నేనిప్పుడు హాయిగా నడుస్తూ ఉన్నాను. లోగడ నేల మీద అడుగు పెట్టాలంటే భయం వేసేది. లేచిన వెంటనే కాళ్లని నేల మీద పెట్టలేకపోయేవాణ్ణి. ఇప్పుడు హాయిగా లేచి, సుఖంగా నడుస్తున్నాను.

నాకు పక్షవాతమైనా వస్తుంది, లేదా ఏ ప్రమాదమో ముంచుకొచ్చి చచ్చుపడిపోయేటట్టు చేస్తుంది అని చెయ్యితిరిగిన నాడీ జ్యోతిష్కులు నాకు జోస్యం చెప్పేరు. ఆ సమయంలో మీరు దేవుడిలా వచ్చి నన్ను శక్తివంతం చేశారు. నా ప్రతికుల అంశాన్ని చేత్తో తోసివేసినట్టు తప్పించారు. నాలుగు నెలలు ఏం దిక్కుతోచక నరకం చూశాను, కారు మామూలుగానే నడుపుతున్నాను భయం ఉండేది. ఆ స్థితి గడిచి పోయింది.

చాలా చాలా కృతజ్ఞతలు

(డా.ఎమ్.ఎస్.రామకృష్ణారావు)

డా.ఎమ్.లక్ష్మీదేవి. ఎమ్‌బిబిఎస్, డిజిఓ

ఫ్లాట్ నెం 106, పర్ణశాల అపార్ట్‌మెంట్స్, మహరాణిపేట, విశాఖపట్నం.

డాక్టర్ రంగారావు గారు,

లోగడ నాకు ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండేవి ఒకటే నిరసం తల దిమ్ము పడుతున్నట్టు, మీరు మా ఇంటికి వచ్చి నేను ప్రతికూల స్థానంలో పడుకుంటున్నట్టు, చాలా ప్రతికూల స్థితిలో ఉన్నట్టు చెప్పారు. మీరా తావుని తటస్థీకరించేరు. నాకు సానుకూల శక్తిని కలిగించేరు. ఇప్పుడు హాయిగా మామూలు మనిషిలా తయారు అయ్యాను. తలదిమ్ము కలగడం లేదు. మరే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యా లేదు. గతంలో లాగా

కాకుండా మామూలు పనిపాటలు చేసుకోగలుగుతున్నాను.
(డా.ఎమ్.లక్ష్మీదేవి)

(ప్రకటన: జెమినీ ఎలక్ట్రికల్స్)
తేదీ: 23.8.95)
అయ్యా!
మీరు చేసిన చికిత్సకి సర్వదా కృతజ్ఞులం. నానా రకాల కీళ్ల నొప్పుల నుంచి నాకు విముక్తి కలిగింది. ఆ పరిస్థితి నా శరీరం నుంచి, అలాగే పడక ఉన్న తావు నుంచి వచ్చేది. ఇప్పుడు అది సానుకూల పరిస్థితిగా మారింది. సానుకూల శక్తి శిలతో స్నానం చేయ్యడం వల్ల సానుకూల శక్తి శిలతో జలం తాగడం వల్ల అదనపు శక్తి వచ్చింది. చెప్పాలంటే సంతోషం తొణికిసలాడుతోంది.
అయ్యా, మీరు అందించిన చికిత్సకు సర్వదా రుణ పడి ఉంటాను. రెండు నెలలు అయింది. హాయిగా ఉంది.
(శ్రీమతి జయశ్రీ చోక్సీ)
శ్రీ కె.వి.రంగారావు గారికి, హైదరాబాద్
అయ్యా,
నా ఆరోగ్య సమస్యలన్నీ ముఖ్యంగా ఆస్మా, చర్మవ్యాధి మీ చికిత్స వల్ల పిసరు కనిపించకుండా తగ్గిపోయాయి. అల్లోపతీగాని, హెూమియోపతీ గాని పెదవి విరిచిన సందర్భంలో ఇక ఏం ఫరవాలేదన్నట్టు నయమయ్యాయి. ఎనిమిదేళ్లయింది, మళ్లీ మాట వరసకి కూడా తిరగబెట్టలేదు. ఇంకా ఇంకా ఎక్కువ మందికి మీ చికిత్సా పద్ధతి లాభాల గురించి తెలియ చేస్తే బాగుంటుందని నా కోరిక. మీ చికిత్స మరింత దేదీప్యమానంగా వెలగాలని కోరుతున్నాను.
(డి.వై.ప్రసాద్)
5 ఎంఐజి జి.కె.4 ఇందిరాపురం
గజియాబాద్-0575-4605009

అయ్యా!
నా పేరు అనిత. బి.టెక్ (మెకానికల్) ఫైనల్ సంవత్సరం జె.ఎన్.టి.యు. కాలేజీలో చదువుతున్నాను. మూడేళ్ల నాడు నా బరువు 59 కేజీలు (నా ఎత్తు 5-41/2) ఇంత భరువా అని నన్ను చుట్టు పక్కల వాళ్లు ఆట పట్టించే వాళ్లు. నాకు అదే దిగులు పట్టుకుంది. అని ఒక ఆటో సజెషన్‌లాగా పని చేసింది. తిండి మానేశాను. కొంచెము తిన్నా బయటకు వచ్చేసేది. ఏడాది బాటు బాధపడ్డాను. ఇటీవల డా.రంగారావు

గార్ని కలిశాను. నాకు వైద్యం చేశారు. ఇప్పుడు ఏ దోషం లేకుండా పువ్వులా ఉన్నాను. దగ్గర దగ్గర 10 కేజీలు తగ్గేను. ఆయన దగ్గరికి వెళ్ళేటప్పటికి 49 కె.జి.లు ఉన్నాను. ఇప్పుడు నా బరువు 53 కె.జి.లు. నా ఆరోగ్యం చాలా చక్కగా ఉంది.

ఎమ్.జగన్‌మోహన్‌రావు
ఫ్లాట్ నం.1 కాంప్లెక్స్ రోడ్ నెంబర్ 1
వివేకానందనగర్, కూకట్‌పల్లి,
హైదరాబాద్-72
మా అబ్బాయి మాస్టర్ మనోజ్. అయిదేళ్లవాడు. మూడేళ్ల వయసు నుంచీ అడెనాయిడ్స్(ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో) బాధపడ్డాడు. నోరు తెరుచుకునే నిద్రపోయేవాడు ముక్కునుంచి పసుప్పచ్చగా రసి కారేది. వేసవికాలం తప్పితే మిగిలిన ఏడాది పొడుగునా యింతే. ఎంతమంది ఇఎన్‌టి నిపుణులకో చూపించాం. శస్త్ర చికిత్స చెయ్యాలన్నారు. యాంటీబయోటిక్స్, ఇంకా రకరకాల మందులూ ఇచ్చారు. అయిదారేళ్లు వయసు వచ్చాక సర్జరీ చెయ్యవచ్చున్నారు. రెండేళ్లు బాధపడ్డాం. అప్పుడు రంగారావుగారి గురించీ, ఆయన అద్వితీయ చికిత్సా విధానం గురించీ ఏ రుసుం లేకుండా ఆయన వైద్యం చెయ్యడం గురించీ విన్నాం. 99 మార్చి నెల మూడవ వారంలో మా అబ్బాయి సమస్య గురించి ఆయనతో మాట్లాడాం. ఆయన మాకు ధైర్యం నూరిపోశారు. మనిషికి ఉన్న తట్టుకునే శక్తి గురించీ, ఏ జబ్బునైనా అది ఎలా తనే నయం చేస్తుందో దాని గురించీ వివరించి చికిత్స ప్రారంభించారు. రెండు నెలల తర్వాత మళ్లీ ఆయన్ని కలిశాం. అప్పటికే కొంత గుణం కనిపించింది. 99 జులై రెండవ వారానికల్లా మా అబ్బాయికి ఈ సమస్య మాయమైపోయింది.
(ఎం.జగన్‌మోహన్‌రావు)

డా.కె.సి.నరసింహం పిహెచ్.డి.
రిటైర్డ్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్
సెంట్రల్ ఎలక్ట్రో కెమికల్ రిసెర్చి ఇన్‌స్టిట్యూట్
కారైకుడి.
ప్రియమైన డా.రంగారావు గారు,
గత రెండేళ్లుగా నేను పార్కిన్‌సన్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. ఇప్పుడది మెల్లిగా తగ్గు ముఖం పట్టింది. మీరు మా ఇంటికి రాక ముందు గట్టిగా మంచం మీద నుంచి లేవలేకపోయేవాణ్ణి. మీరు వచ్చి నా వ్యాధి కారణాలు తొలగించాక నేను శక్తిమంతమయ్యాను. వారం లోపలే నాకు మెరుగైంది. ఇప్పుడు నడవగలుగుతున్నాను. హాయిగా నా పనులు నేను చేసుకోగలుగుతున్నాను. మీరు చేసిన సాయానికి

కృతజ్ఞతలు
డా.కె.సి. నరసింహం.

19.12.2000
పూజ్య రంగారావు గారు,
బెంగుళూరు

నా ప్రతికూల శక్తిని తొలగించిన మరుక్షణం నుంచీ నాకు ఎంతో హాయిగా ఉందని మీకు తెలియజేయడానికి చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఒక్క పాల చుక్కగాని, పళ్ల రసాలు గాని ఇరవై ఏళ్లుగా పిసరు కూడా అరగించుకోలేని స్థితిలో ఉండేదాన్ని. ఎన్ని మందులు వాడినానో లెక్కలేదు. ఏమీ లాభం లేకపోయింది. ఈ భూమ్మిద ఏదైనా నాకు నయం చేస్తుందా అన్న బెంగ పట్టుకుంది. క్షణాల్లో మీరు "దిష్టి" అనే ప్రతికూల ప్రభావాన్ని మంత్రం వేసినట్టు తప్పించేరు. మీరు సాక్షాత్తూ ఆ పరమాత్ముడే తప్ప అన్యథా కాదు. ఇప్పుడు పాలు పెరుగు సుష్టుగా తీసుకోగలుగుతున్నాను. పెరుగు అన్నం హాయిగా తిన గలుగుతున్నాను. అదంటే నాకు చచ్చేటంత ఇష్టం. ఎన్నేళ్లయిందో, వాటికోసం మోహం వాచిపోయింది. ప్రతికూల శక్తిని మీరు తొలగించేక హాయిగా అరగించుకోగలుగుతున్నాను.
మీ దివ్య చికిత్స మహత్వం గురించి చెప్పడానికి మాటలు చాలవు.
శ్రీమతి యశోధ రంగనాథ్
నం 21, యుఆర్ లేఅవుట్, జె.పి.నగర్ ఫేస్-1
బెంగుళూర్-078. ఫోన్ 6638213

అయ్యా,
గత ఏడాది జూన్ 1999లో మా అబ్బాయి ఏదో జ్వరంతో బాధపడ్డాడు. డాక్టర్లు జ్వరానికి కారణం ఏమిటైందో నిర్ధారించలేకపోయేరు. మా మిత్రుడి సలహా మేరకు మిమ్మల్ని దర్శించాను. మీ చికిత్స వల్ల, సలహా వల్ల రెండ్రోజుల్లో నయం అయింది. ఇవాల్టి దాకా మంచి ఆరోగ్యంతోనే ఉన్నాడు.
మీకెంతో రుణపడి ఉన్నాను
టి.శ్రీకాంత్
ఇంటినం. 16-4-2, పి&టి కాలనీ
దిల్‌షుక్‌నగర్.
ప్రియమైన డాక్టర్ రావు గారికి,
కిందటేడది ఆగస్టు 1995లో మిమ్మల్ని కలుసుకున్నాను. మీరు చేసిన ఉపకారాన్ని మరచిపోలేను. అంతకు ముందు నాకు వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చింది. ఆరోగ్యం దెబ్బతింది. ప్రతికూల శక్తి పీడించింది. 1993లో

ఈ ఇంటికి మరాక ఉన్నట్టుండి ఈ చిక్కులు నన్ను చుట్టుముట్టేయి. మా ఇంటిలో, నా పడక కింద నీటి గొట్టం వెడుతూ ఉందని, మంచం కింద తీవ్రమైన ప్రతికూల శక్తి ఉందనీ మీరు మా ఇల్లు చూసినప్పుడు చెప్పేరు. రెండు ప్రతికూల శక్తుల్ని ఉపశమింప చేశారు. కొద్దిరోజుల్లోనే నా ఆరోగ్యం మెరుగవడం మొదలైంది. ఏ మందులూ తీసుకోకుండానే మెరుగుదల కనిపించింది. ఇప్పుడు నాకు ఆస్మా లేదు. 1995 ఆగస్టు నుంచి ఇవాల్టి దాకా నాకు ఆరోగ్యం విషయంలో కలవర పెట్టేవి ఏమీ జరగలేదు. ఆరోగ్యం బాగుంది, నాకు నేనుగా ఉండగలుగుతున్నాను.
కృతజ్ఞతలు
డా.టి.విజయలక్ష్మి,
ఎల్.ఐ.సి. ఏజెంట్
డివిజనల్ మేనేజర్స్ క్లబ్ మెంబర్
కోడ్ నెం. 34368ఎ
4-69-27, ఫ్లాట్ 32
లాసన్స్ బే కాలనీ
విశాఖపట్నం

గౌరవనీయులైన రంగారావు గారికి
మా నాన్నగారు (కీ.శే.ఎన్.జగన్నాథరావు గారు) గుండె జబ్బుతో బాధపడుతూ 1995 డిసెంబర్ 11న కీర్తిశేషులయ్యారు. ఆయన అవసాన దశలో ఏ దుష్టశక్తులో ఆవహించాయని నాకు చెడ్డ అనుమానంగా ఉండేది. వాటివల్లే ఆయన వెళ్లిపోయేరనీ అనిపించింది. ఆయన పోయేక కూడా ఆ దుష్ట శక్తులు మమ్మల్ని వదలలేదని మాకు భయంగా ఉండేది. రాత్రింబగళ్లు కంటిమీద కునుకు లేకుండా బెంగటిల్లిపోయేం. ఆ ఇంట్లో ఉండాలంటేనే చచ్చేటంత వణుకు పుట్టకొచ్చేది.
రేడియేషన్ నిపుణులు శ్రీ కె.వి.రంగారావు గారు భువనేశ్వర్‌లో మా ఇంటిని సందర్శించడం జరిగింది. ఆయన ఒక రోజు రాత్రి మా ఇంటికి వచ్చారు. తన అద్వితీయమైన పరికరంతో ఇంట్లోనూ, పెరట్లోనూ ఉన్న ప్రతికూల శక్తుల్ని పసిగట్ట గలిగేరు. ఆయా తావుల్లో రాళ్లు పెట్టి ఆ దుష్ట శక్తిని నివారించగలిగారు. ఆట్టల్ని ఇంట్లో ఉంచవలసిన స్థానాల్లో ఉంచారు. అప్పటి నుంచీ సానుకూల శక్తి వచ్చింది. ఇక ఏ దయ్యాల భయమూ మాకు లేదు. సుఖంగా మనశ్శాంతితో, ఏ దిగులూ లేకుండా గడపగలుగుతున్నాం.
(కుమారి ఉమా మలిరీ)

కె.మురళీకృష్ణ సి.ఎ. 28-06-2000

12.2.416/57 ఉషోదయ కాలనీ,

మెహిదీపట్టణం,

హైదరాబాద్-28

ప్రియమైన రంగారావు గారు,

ఈ సమస్యలతో సతమతమవుతున్నాను.

చీకటంటే భయం.

గుండె దడ. చదువులో వెనకంజ. ప్రతికూల దృష్టి.

పనన్నా, బతుకన్నా ఇష్టం ఉండకపోవడం.

మీరు వాటి కారణాలని తొలగించాక, అద్భుతాలు జరిగేయానుకోండి గుండె దడ తగ్గింది. చదువు బాగు పడింది. దుష్టశక్తి పోయింది. మంచి దృష్టి వచ్చింది. పనంటే, బతుకంటే ఆసక్తి పెరిగింది. మీకు జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాను. మీ రుణం ఎలా తీర్చుకోవాలో తెలియడం లేదు. ఇంకా ఎక్కువగా మీరు సమాజానికి సేవ చేసేటట్టు భగవంతుడు మిమ్మల్ని అనుగ్రహించాలని కోరుతున్నాను.

కె. మురళీకృష్ణ

ప్రియమైన రంగారావు గారు,

రక రకాల రుగ్మతలతో, ఎప్పుడూ పీడించే మానసిక వైకల్యంతో బాధపడుతూ కిందటి నెలలో మీ దర్శనం చేసుకున్నాను. మీ దగ్గరికి రాక ముందు ఎన్ని రకాల వైద్యాలు చేయించుకున్నానో లెక్కలేదు. 15, 18 నెలలు ఈ సమస్యలతో బాధపడుతూ వైద్యం చేయించుకున్నా నిష్ఫలం అయింది. మీ దగ్గర శక్తి చికిత్స తీసుకున్నాక సత్ఫలితాలు వచ్చాయి. ఎంత సంతోషంగా ఉందో చెప్పలేను. వరస వారీగా నా సమస్యల గురించి, మీ చికిత్స వల్ల అందిన లాభం గురించీ చెప్పుకొస్తాను. అవసరమైతే ముందు ముందు నాకే ఇది మళ్ళీ ఉపయోగకరం కావచ్చు. నాకు ఎడం మోకాలి వాపు/నొప్పి 1998 డిసెంబర్ నుంచీ ఉండేవి. నలుగురు ఆర్థోపెడిక్స్ చికిత్స చేశారు. ఫిజియో థెరపీ మూడుసార్లు చేయించుకున్నాను. ఒకోటీ 5/6 రోజుల విరామంతో చేయించుకున్నాను. ఇంత జరిగినా నొప్పి తీవ్రతా తగ్గలేదు.

ఒకోసారి నడిచేటప్పుడు చేతికర్ర అవసరమయేది. 2000 మార్చిలో మిమ్మల్ని కలిశాను. మీరు శక్తి చికిత్స చేశారు. ఏదో సహజ శిల చికిత్స చేశారు. నా సమస్య 80 శాతం తగ్గింది. ఇక ఆ మిగిలిందైనా అంత చెప్పుకోదగ్గది కాదు. నా మాములు పనులు నేను చేసుకోగలుగుతున్నాను. సమస్య క్రమేపీ తగ్గుతుంది. ఇంకా మానసిక సమస్యలు కొన్ని ఉన్నాయి. రకరకాల పీడకలలు వస్తూ ఉంటాయి. పనిచేద్దామంటే అంత ఆసక్తి ఉండదు. మీరు పరీక్ష చేసి నేను పడుకునే చోటులో ఏమైనా దుష్ట శక్తులు ఉన్నాయేమో చూసి శిరసు భాగం వైపు ఉన్నాయన్నారు. అక్కడ దుష్ట శక్తి ఉందన్నారు. పదిహేను రోజుల నాడు ప్రత్యేక శిలతో ఆ దుష్ట శక్తిని ఉపశమింప చేశారు. ఇప్పుడు చాలా నయం పీడకలలు లేవు. పనిలో కూడా బాగా పుంజుకున్నాను. ఊహించనంతలా ముందుకు వెడుతున్నాను.

కిందటి వారం మీ దర్శనం చేసుకున్నాను. మా మనవడి సమస్య గురించి చెప్పుకున్నాను. వాడి వయసు ఏణ్ణర్థం. బెంగుళూరులోఉంటాడు. వారం రోజులు తిండి తినలేదు. రోజురోజుకీ శుష్కించి పోయేడు. పిల్లవాడి బొమ్మ చూసి దేన్ని చూసో జడుసుకున్నాడు అనీ, దిష్టి తగిలి ఉండవచ్చనీ చెప్పారు. ఊటీ సెలవలని రెండు వారాలు వెళ్లినప్పుడు దిష్టి తగిలి ఉండవచ్చని మీరు అన్నారు. ఆ జ్వరాన్ని 10.4.2000న ఉదయం 7.40కి నయం చేశారు. వాడు అన్నం తింటున్నాడు. జ్వరం పోయింది. చాలా బాగా కోలుకుంటున్నాడు. చాలాచాలా కృతజ్ఞతలు. మీ నిర్దేశకత్వం, చికిత్స నా కుటుంబాన్ని కాపాడాయి. మీ సూచనల్ని నిత్యం పాటిస్తాం.

(పి.బి.శర్మ)

జె.జోసెఫ్ శామ్యూల్

కెరాఫ్ రె.జోషి విజయకుమార్

సిఎస్ఐ తమిళ చర్చి, ఏరాకుడ్, సేలం.

పుట్టినప్పటి నుంచి నాకు నత్తి. నోట్లో యీ రాయి పెట్టుకుని మాట్లాడుతున్నాను. అలా చెయ్యమని డా.కె.వి.రంగారావు సలహా ఇచ్చారు. ఆ మర్నాటి నుంచే నోట్లో రాయి లేకుండా మాట్లాడుతున్నాను. ఒక్కరోజు మాత్రమే రాతిని వాడేను. కృతజ్ఞతలు.

మీ అప్తులు జె.శామ్యూల్.

విజ్ఞప్తి

రక్తపోటు, మధుమేహం, కాన్సర్, ఎయిడ్స్‌ల్లాంటి రకరకాల మొండి వ్యాధులతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతోమంది యమ బాధలు అనుభవిస్తున్నారు. చాలామంది వైద్య పట్టాలు పుచ్చుకున్న డాక్టరు మొండి వ్యాధులు ఇక తిరగబెట్టకుండా నయం చెయ్యలేకపోతున్నారు. ఏదో తాత్కాలిక ఉపశమనాలు కల్గిస్తూ, మందులు వాడుతూ ప్రాణం నిలిచేటట్టు చేస్తున్నారు.

ఎందుకని ఈ వ్యాధుల్ని నయం చెయ్యడం కుదరదు అని తెలుసుకోవాలనిపించింది. అన్ని మందు మాకులు రోగాన్ని నయం చెయ్యచ్చు లేదా వ్యాధి లక్షణల్ని కొన్నిటిని తగ్గించవచ్చు. కాని దాని వేరు ఏదో దాన్ని పీకి పారెయ్యడం మాత్రం జరగడం లేదు. చాలా జబ్బులకి కారణం ఏమిటో ఏ చికిత్సకీ తెలియడం లేదు. ఈ కారణాలు ఏమిటి అని పరిశీలించ పూనుకున్నాను. వాటి మూలం తెలిస్తే ఏ జబ్బునైనా నయం చెయ్యవచ్చు. 60కి పైబడి ప్రత్యామ్నాయ ఔషధ చికిత్సల్ని గురించి తెలుసుకున్నాను. 25 జబ్బులకు కారణాలు కనిపెట్టగలిగాను. నాన్ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌కి గురికావడం, ఇతరుల దిష్టి తగలడం, లేదా స్వయం కృతంగా జరిగినవి కొన్ని 80 శాతానికి పై బడి వ్యాధులకి కారణం.

దృష్టి దోషాల నివారణకి సాదా పద్ధతులని కనిపెట్టాను. అలాగే వాటిని ఉపశమింపచెయ్యడం కనిపెట్టాను. చాలా హెచ్చుస్థాయి శక్తి స్థాయిల్ని సాదా పద్ధతుల్లో శక్తి వంతం చేశాను. ఈ పద్ధతుల్ని వినియోగించి ఎంత మందికో నయం చేశాను. అందుకనే ఈ పుస్తకాన్ని రాశాను. వీలైనంత మేరకు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మందికి నయం చెయ్యాలన్నదే నా సంకల్పం.

ఎవరైనా ఇళ్ల దగ్గర ఉంటూనే రోగ కారక కారణాలని తెలుసుకుని తొలగించుకునే సులభ పద్ధతుల్ని రూపొందించేను. ఈ పుస్తకం చదివి, ఇచ్చిన సూచనల్ని పాటించినట్లయితే తక్కువ వ్యవధిలోనే ఎవరికి వారు నయం చేసుకోవచ్చు.

చాలా ఇళ్లకి ప్రతికూల రేడియేషన్ పోటు తగుల్తూ ఉంటుంది. ఏభైశాతం పైగా ఇళ్లకి ప్రతికూల శక్తుల తాకిడి ఉంటుంది. ఈ పుస్తకం చదివిన పాఠకులు ఈ ప్రతికూల రేడియేషన్‌కి విరుగుడు కలిగేలా చేసుకుని, తమ ఇంటిని చాలా హెచ్చు స్థాయిలో, దేవాలయాలలో మాదిరీ, శక్తి స్థాయిని పెంచుకోగలుగుతారు.

హెచ్చుస్థాయి సానుకూల శక్తిని సంపాదించుకోవడం వల్ల వచ్చే లాభాల్ని చూడచ్చు. అలా తెలుసుకుని తొలగించుకునే సులభ పద్ధతుల్ని రూపొందించాను. ఈ పుస్తకం చదివి, ఇచ్చిన సూచనల్ని పాటించినట్లయితే తక్కువ వ్యవధిలోనే ఎవరికి వారు నయం చేసుకోవచ్చు.

చాలా ఇళ్లకి ప్రతికూల రేడియేషన్ పోటు తగుల్తూ ఉంటుంది. ఏభైశాతం పైగా ఇళ్లకి ప్రతికూల శక్తుల తాకిడి ఉంటుంది. ఈ పుస్తకం చదివిన పాఠకులు ఈ ప్రతికూల రేడియేషన్‌కి విరుగుడు కలిగేలా చేసుకుని, తమ ఇంటిని చాలా హెచ్చుస్థాయిలో, దేవాలయాలలో మాదిరీ, శక్తి స్థాయిని పెంచుకోగలుగుతారు.

హెచ్చుస్థాయి సానుకూల శక్తిని సంపాదించుకోవడం వల్ల వచ్చే లాభాల్ని చూడచ్చు. అలా జనుల సహస్రార చక్రంతో సహా చక్రాలు మెరుగుపడి నాలుగు అడుగుల దాకా విస్తరించుకుంటాయి. వాళ్ల కాంతి పరివేషం 20 అడుగుల మేర విస్తరించుకుంటుంది. అది చిరస్థాయిగా జీవితాంతం నిలిచిపోతుంది.

అతిముఖ్యం అయిందేమిటంటే వాళ్ల ఆధ్యాత్మిక పథం తెరుచు కుంటుంది. వాళ్లు క్రమేపీ వికాసం చెందుతారు.

ఈ గ్రంథంలో ప్రస్తావించిన పద్ధతుల్ని ఆమూలాగ్రం పరీక్షించడం జరిగింది. లోకంలో ప్రజల ఉపయోగార్థం యీ గ్రంథాన్ని ప్రచురించాలనుకున్నాను. తర్వాత అన్ని భారతీయ భాషలలోనూ, విదేశీ భాషల్లోనూ ప్రచురించి బీదా బిక్కికి కూడా అందుబాటులో ఉండేలా చెయ్యాలనుకున్నాను. ప్రతి ఒక్కళ్లనీ ఒక యోగిని చేసి, ప్రతి ఇంటినీ ఒక దేవాలయంగా మార్చాలన్నాదే నా ఆకాంక్ష. ఏ మందులో మాకులో లేకుండా ప్రజలకి నయం చెయ్యాలని ఆసక్తి ఉండి, ఆధ్యాత్మికం కావాలనుకున్న ప్రతి ఒక్కళ్లకీ నా విన్నపం ఒక్కటే. ఎనర్జీ అండ్ రేడియేషన్ ఫౌండేషన్‌కి ఉదారంగా విరాళాలు ఇవ్వండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తరింప చెయ్యండి.

చాలా సందర్భాల్లో ఏమేం చెయ్యాలో మన ప్రాచీన ఋషులు బోధించారు. ఎందుకనీ అంటూ వాళ్లు వివరణ ఇవ్వలేదు. ఏమంటే ఎవరూ అడగలేదు కాబట్టి. ఎవళ్లూ ఎందుకు ప్రశ్నించలేదు అంటే, జ్ఞానం తండ్రి నుంచి తనయుడికి, గురువు నుంచి శిష్యునికి అందుతూ వచ్చింది. అంచేత ఏ తనయుడూ, శిష్యుడూ అడిగే వాళ్లు కాదు. తరవాత తరవాత రకరకాల వ్యక్తులు రకరకాలుగా బోధపరచుకుని తమకు తోచిన రీతిలో మహర్షుల బోధనల్ని వక్రీకరిస్తూ చెప్పుకుపోయేరు.

ఈ గ్రంథంలో సూచించిన పద్ధతుల్ని మనసు పెట్టి పాటించమని కోరుతున్నాను తమంత తాము ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందే వ్యక్తులుగా పరిణతి చెందవలసిందిగా కోరుతున్నాను. మీరు దివ్యాంశతో జన్మించారని మీరు గుర్తించిన మరుక్షణం, మీరే దివ్యత్వం వున్న వాళ్లు అని గుర్తించిన మరుక్షణం మీరు నిజంగా వికాస వంతులవుతారు. ఈ ఆవిష్కారం కంటే ఆనందదాయకమైంది లోకంలో మరేదీ లేదు. కోరుకున్న దేన్నయినా సాధించడం కంటే అధికమైంది ఏదీ లేదు.

మీరు సంపూర్ణంగా వేరే రూపం దాల్చిన వాళ్లవుతారని మీరు గుర్తిస్తారు. విజయవంతంగా జీవించండి. ఆనందంగా ఆరోగ్యవంతంగా, సంతోషవంతంగా జీవించండి. మీ జీవితమంతా అలానే గడపండి. మీ పనిని మీరు ప్రేమిస్తారు. పనిలో ఆనందం పొందుతారు. దానికి కొంత వ్యవధి పట్టవచ్చు. ఓర్పు పట్టండి. మన: పూర్వకంగా ఆచరించండి. మీ సుప్త చేతను వశంలోకి తెచ్చుకోండి. మీరే దివ్యాంశ కలవాళ్లు, దివ్యత్వం ఉన్న వాళ్లు అని నచ్చ చెప్పుకోండి. ఈ ఉద్ఘాటనను పునశ్చరణ చేసుకుంటూ ఉండాలి, దాని ప్రభావం మననం చేసుకుంటూ ఉండాలి. మీ సుప్త చేతనను ఊనిక చేత ఒప్పించండి.

నేను దివ్యాంశ సంభూతుణ్ణి, నిత్యత్వం ఉన్న వాణ్ణి అనే మంత్రం జపిస్తు ఉండండి.

ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందే శక్తి, బలం మీ అందరికీ కలుగు గాక.

ఈ పుస్తకం ఎన్నో దేశాల్లో ఎన్నో భాషలలోకి అనువాదం కావాలని నా కోరిక. ఆ విధంగా ఈ జ్ఞానం ప్రతి వాళ్లకీ అందాలి. ప్రతి ఒక్కళ్లు ఒక యోగి కావాలి. ప్రతి ఇల్లు ఒక దేవాలయం కావాలి. ఇందుకు గాను నాకు నిధులు కావాలి. ఉదార హృదయాలు తమ శక్తి మేరకు విరాళాలు ఇచ్చి, ఈ విజ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చెయ్యడానికి నాకు చేయూత నివ్వాలని నా కోరిక. వాళ్లకి కృతజ్ఞుడిని అయి ఉంటాను.

ఈ పుస్తకం ప్రచురితమయేక నా పరిశోధనను కొనసాగించేందుకు, దగ్గర దగ్గర వంద పరిశోధనా పథకాలకి, మరో ఎనిమిది పుస్తకాల ప్రచురణకి ఎవరైనా సాయం అందించవచ్చు. ఈ పుస్తకాన్ని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో రూపొందించడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ కాపీలు ముద్రించాలి. అనువాదాలు చేయించాలి. ఇతర భాషల్లో ప్రచురించాలి. పరిశోధనలో ఎన్నో శంకలకి సమాధానాలు అన్వేషించాలి. ఇందుకు సాయం చేసే వాళ్లు ఎనర్జీ అండ్ రేడియేషన్ రిసెర్చి ఫౌండేషన్, హైదరాబాద్ పేర క్రాస్డ్ చెక్కుల్నీ, డ్రాఫ్టులనీ పంపించి ఆసరా అందించవచ్చు. నా పేరు మీద పంపవద్దు.

ప్రాథమిక సూత్రాలు

ఈ పుస్తకం ఆమూలాగ్రం చదివాక జీవితంలోని ప్రాథమిక సూత్రాల్ని మీరు బోధపరచుకోవాలి. వాటి ఆసరాగా మీరు మీ జీవితాన్ని సరిదిద్దుకోవచ్చు, నీ జీవిత దృక్పథాన్ని మార్చుకోవచ్చు. ఇతరుల మీద ఆధారపడద్దు. మీ జీవితాన్ని మీ పద్ధతిలో తీర్చిదిద్దుకోండి.

మీరు చదువుకున్న వాళ్లు, విచక్షణా జ్ఞానం ఉన్న వాళ్లు, మరింత మెరుగైన ఆనంద దాయకమైన జీవితాన్ని మలచుకునే శక్తి సామర్థ్యం మీకు ఉన్నాయి. ఇక్కడ కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రాల్ని ఇస్తున్నాను. వాటి ఆధారంగా మీ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోండి. మీకు మార్గదర్శకంగా ఉండేందుకు, ప్రాథమిక సూత్రాలకి భంగం కలిగించకుండా మీ పద్ధతిలో సవరించుకోవచ్చు.

1. మీరు దివ్యాంశంతో పుట్టారు, మీరే దివ్యత్వం ఉన్నవాళ్లు
2. యావత్ విశ్వాన్ని నియంత్రించే శక్తి బ్రహ్మం (విశ్వశక్తి)
3. తనని తాను బాగుచేసుకుని, ఆరోగ్య వంతంగా ఉంచుకునేందుకు, ఇతరుల్ని అలా చేసేందుకూ తగ్గ అపరిమితమైన శక్తి శరీరానికి ఉంది.
4. మూల కారణాల్ని తొలగించకపోతే ఏ జబ్బునీ కూకటి వేళ్లతో నిర్మూలించలేం.
5. మీకు నిర్నింబంధ సంకల్పం ఉంది.
6. ఆధ్యాత్మిక పథాన్ని తెరుచుకున్నారు, క్రమంగా ఆత్మసాక్షాత్కారం వైపు వెళ్లగలరు.
7. మీకుగా మిమ్మల్ని, ఇతరుల్ని నయం చేసే శక్తి మీకు ఉంది.
8. విశ్వంలో ఉన్న ప్రతి వస్తువూ శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. అది ప్రతికూలం అయినా సానుకూలం అయినా.
9. ఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలనుకుంటే వ్యాయామం చెయ్యాలి, ఆహారం నియంత్రించుకోవాలి, విశ్రాంతి అలవరచుకోవాలి.
10. ఆనందంగా ఉండాలంటే సంతృప్తి ఉండాలి. మారగలిగి ఉండాలి. వైరాగ్య భావన ఉండాలి.
11. క్రమం తప్పకుండా విశ్రాంతి పొందాలి.
12. ప్రతికూల ఉద్రేకాల్ని నియంత్రించుకోవాలి.
13. మీ శరీరం మీద మీ మనసుకు అవధిలేని శక్తి ఉందని గుర్తుంచుకోండి.
14. మీ సవ్యమైన బుద్ధిని పూర్తిగా తెరచి ఉంచారనీ, మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గాల్ని తెరచి ఉంచారని, ప్రతి అడుగులోనూ మీ జీవితంలో నెగ్గుకు వస్తారనీ గుర్తుంచుకోండి.
15. మీలో మీకు పూర్తి విశ్వాసం, స్థైర్యం ఉండాలి.

ముగింపు

నేనీ గ్రంథంలో రాసిన అనేక వాస్తవాల్ని శాస్త్రీయంగా రుజువు చెయ్యవచ్చు. మనిషి ఒక ఎలక్ట్రానిక్ యంత్రం. బయటి అయొనైజింగ్, నాన్ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్ కణానికి ఉన్న ఎలక్ట్రానిక్ శక్తిని మారుస్తుంది. అవయవాల శక్తిని, యావత్ శరీరం శక్తి మారుస్తుంది. నేలలో నాకు కనిపించిన రేడియేషన్‌లో అధిక భాగం నాన్ అయొనైజింగ్‌కి చెందినవే. చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటాయి. కొన్ని తావుల్లో చాలా హెచ్చుస్థాయిల్లో ఉంటాయి. ఈ రేడియేషన్లు మానవ శరీరపు ఎలక్ట్రికల్ సమతూకాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. చాలా భాగం వ్యాధులకి ముఖ్య కారణం తక్కువ స్థాయిలో ఎన్ఐఆర్‌లు ఉండడం, కొన్ని తావుల్లో చాలా ఎక్కువ స్థాయిల్లో ఉండడం.

అయొనైజింగ్ రేడియేన్స్ (అటామిక్) తప్ప ఎన్ఐఆర్ ఉనికికి వైద్య వృత్తి వాళ్లు అంగీకరించరు. ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన వాటిని తు.చ. తప్పకుండా మీరుఅ మలు పరిస్తే చాలా భాగం వైద్య అభూత కల్పనలు పరిష్కారం అవుతాయి. నా సూచనల్ని అషామాషీగా కొట్టి పారెయ్యవచ్చు. మానవ శరీరం ఎలక్ట్రిక్ లేదా ఎలక్ట్రానిక్ అయిందని మీరు అంగీకరిస్తే ప్రతికూల, సానుకూల రేడియేషన్‌కు ప్రభావం కలిగిస్తాయి. వేలాది మందిని నేను పరీక్షించాను, ప్రతికూల శక్తిని తటస్థీకరించి, దాని ప్రభావాన్ని తగ్గించి నయం చేశాను. ఏ మందులూ లేకుండానే వాటిని సానుకూలంగా మార్చాను.

ఎవరైనా దీర్ఘకాల మొండి వ్యాధులతో బాధపడుతూ ఉంటే పడక స్థానాన్ని మార్చమనండి. 6×3 తావును వదలమనండి. కొత్త చోటులో పక్క వేసుకోమనండి. దీర్ఘ కాల వ్యాదులతో బాధపడే రోగులందర్నీ ఇలా పడక మార్పు చేసుకోమని డాక్టర్లు సలహా ఇస్తే చాలా ధన్యుణ్ణి అవుతాను. దీని వల్ల సత్ఫాలితాలు వస్తే ఆ విషయం నాకు తెలియచెయ్యండి. మంచి ఫలితాలు చూసి ఆశ్చర్యపోతారు. మీరు కూడా ప్రతికూల ఆలోచనల్ని తప్పించుకుని, శక్తిమంత అయితే ఈ ఫలితాలు వస్తాయి.

హాస్పిటళ్ల పనితీరు ఎంతగానో మెరుగుపడుతుంది. ఈ పుస్తకంలోని సూచనల్ని అనుసరించినట్లయితే అయొనైజింగ్ రేడియేన్స్ గురించి ఎన్నో పుస్తకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఎన్ఐఆర్‌కి సంబంధించి చాలా తక్కువ ఉన్నాయి. చెడు ఫలితాలకి చాలా కాలం పట్టవచ్చు కాని ఖాయంగా నయం అవుతుంది. హాస్పిటళ్లలో శక్తి స్థాయిల్ని పెంచుకొమ్మని డాక్టర్లకి చెప్పండి. హాస్పిటళ్లలో పనితీరు మెరుగవడానికి నాకు తోచిన సాయం చేస్తాను. ఈ పుస్తకం చదవమని డాక్టర్లని కోరుతున్నాను.

మీరు ఏ పని చేస్తూ ఉన్నా గానీ, పనిని ప్రేమించండి. ఇష్టపడి పనిచేస్తే ఇంకా గట్టిగా కృషి చేస్తారు, ఆట ఒక క్రీడలాగా కనిపిస్తుంది. మీ పని మీద ఆసక్తి పెంచుకోండి, ఆదేది అయినా గానీ 'పనే దైవం' అన్న భావన పెంచుకోండి.

మీరు దైవాంశతో పుట్టేరని భావించండి. మీరు సర్వదా గుర్తుంచుకోండి. 'నేనే దేవుణ్ణి' (అహం బ్రహ్మాస్మి)

మీరు ఒక యోగి కావడానికి విశ్వ శక్తిని సంపాదించుకున్నారు. కీలక శక్తి దృష్ట్యా మీరు యోగి. ఆశక్తి మీకు ఉంది. మీకు ఇప్పుడు దక్కిన కీలక శక్తి చాలా తక్కువ మంది యోగులకి ఉంటుంది.

మీ కీలక శక్తి వల్ల మీకు కొంత ఆధ్యాత్మిక శక్తి వచ్చింది. మీరు ఆధ్యాత్మిక పథానికి దారి తెరుచుకున్నారు. చాలా తక్కువ మందికి అది ఉంటుంది.

ఎంత వేగంగా యీ ఆధ్యాత్మిక శక్తి వచ్చింది. మీరు ఆధ్యాత్మిక పథానికి దారి తెరుచుకున్నారు. చాలా తక్కువ మందికి అది ఉంటుంది.

ఎంత వేగంగా యీ ఆధ్యాత్మిక శక్తి పొందగలరు అనేది మీ చేతిలో ఉంది. నిస్వార్ధ సేవ చేస్తూ, ప్రేమ, కరుణ క్షమ లాంటి గుణాలని అలవరచుకుంటే యిది వస్తుంది. రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో వీటిని అనుసరించాలి.

మీరు దేవుడు అని గుర్తిస్తే అదే మీ ఆరోగ్యానికి, సంతోషానికి అలంబన. అది నీకు ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని, సంపదని అందిస్తుందని మీక్కు నమ్మిన మరుక్షణం, మీకు ఒత్తిడి మాయమవుతుంది.

మీ పాపాల చిట్టా రాసుకుంటూ ఉండండి.

ఆ రోజు మీరు చేసిన నిస్వార్ధ సేవ గురించి రాయండి.

చిరునవ్వుతో అందర్నీ పలకరించండి.

వీలుని బట్టి మనసారా నవ్వండి

నిర్ణయాల గురించి చదువుకోండి. రెండు మూడుసార్లైనా రోజూ చదువుకోండి. వాటిని అనుసరించండి.

అభ్యాసం, ఆహారం, విశ్రాంతి అని పుస్తకంలో ఇచ్చిన కార్యక్రమాన్ని కచ్చితంగా అనుసరించండి.

సర్వదా సానుకూలంగానే ఆలోచించండి.

పుస్తకంలో సూచించిన శారీరక వ్యాయామాల్ని నిత్యం పాటించండి. వీలున్నన్నిసార్లు చెయ్యండి. కీళ్ల వ్యాయామాలు చేసినంత కాలం మరే వ్యాయామాన్ని అయినా చెయ్యచ్చు.

నిత్యం 6, 7 గ్లాసుల నీళ్లు తాగండి.

ఇంటి దగ్గర, ఆఫీసు దగ్గర వీలైనంత వరకు విశ్రాంతిగా ఉండండి.

ఇక్కడ ఇచ్చిన సూచనలన్నిటీని తు.చ. తప్పకుండా పాటించండి. మీకు నప్పని వాటిని వదలి పెట్టండి. "కారణాలు తొలగించాక రోగులకు సూచనలు" అన్న అధ్యాయంలో ఉన్న సూచనలని అన్న

మాట. నేనీ గ్రంథంలో రాసిన వాస్తవాల్ని ఎన్నింటినో శాస్త్రీయంగా రుజువు చెయ్యవచ్చు. మానవ శరీరం ఒక ఎలక్ట్రిక్ యంత్రం. బయట నుంచి వచ్చే యే అయొనైజింగ్, నాన్ అయొనైజింగ్ కూడా కణానికి ఉండే ఎలక్ట్రిక్ శక్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అవయవాల్ని, మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. భూమి మీద నేను చూసిన రేడియేషన్లలో అధిక భాగం తక్కువ స్థాయిలో ఉండే అతి తక్కువ అయొనైజింగ్ రేడియేషన్లతో ఉంటాయి. కొన్ని తావుల్లో చాలా హెచ్చు స్థాయిలో ఉంటాయి. ఈ రేడియేషన్లు శరీరంలోని ఎలక్ట్రిక్ సమతౌల్యం మీద ప్రభావం కలిగిస్తాయి. అధిక భాగం దీర్ఘ వ్యాధులకి కారణం "ఎన్ఐఆర్"లు తక్కువ స్థాయిలో ఉండడం, కొన్ని చోట్ల హెచ్చు స్థాయిలో ఉండడం.

ఎన్ఐఆర్ల ఉనికి గురించి వైద్య పరిభాష అంగీకరించదు, అయొనైజింగ్ రేడియేషన్లని తప్ప (అటామిక్). ఈ పుస్తకంలో ఉన్న సూచనల్ని అనుసరించినట్లయితే చాలా వైద్య భయాలు తొలగిపోతాయి. నేను చేసిన సూచనల్ని ఆషామాషీగా తీసుకోవద్దు. మానవ శరీరం ఎలక్ట్రికల్ అనో, ఎలక్ట్రానిక్ అని మీకు నమ్మకం కుదిరితే సానుకూలంగాని, ప్రతికూలం గాని యే రేడియేషన్ అయినా ప్రభావం చూపిస్తుంది. వేలాది మంది మీద నేను ప్రయోగాలు చేశాను. ప్రతికూల శక్తిని తటస్థీకరించి నయం చేశాను. ఏమందు మాకు లేకుండా వ్యతిరేక శక్తిని తటస్థీకరించి, సానుకూలం చేశాను.

ఏ రోగి అయినా దీర్ఘకాల వ్యాధితో బాధపడుతూ ఉంటే పడక మార్చమని చెప్పండి. 6×3 తావును మార్చండి. దీర్ఘకాల వ్యాధలుతో బాధపడే రోగులందర్నీ పడకల దిశ మార్చేటట్టు చేసే డాక్టర్లందరికీ ధన్యవాదాలు. అప్పుడు మామూలు చికిత్స చెయ్యచ్చు. ఇలా చేసి మంచి ఫలితాలు వస్తే నాకు తిరిగి సమాచారం ఇవ్వండి. అద్భుతమైన ఫలితాలు మీకు కనిపిస్తాయి. ప్రతికూల దృష్టిని తొలగించి శక్తిమంతం చేసి చూడండి.

హాస్పిటళ్ల పనితీరు చెప్పలేనంతగా మెరుగుపడుతుంది, నా ఈ సూచనల్ని అనుసరిస్తే చెడు ఫలితాలు చాలా కాలం ఉండవచ్చు. కాని ఖాయంగా నయం అవుతుంది. హాస్పిటళ్లల్లో శక్తి స్థాయుల్ని మార్చమని డాక్టర్లని కోరుతున్నాను. నా ఈ పుస్తకం చదివి నాకు సూచనలిస్తూ హాస్పిటళ్ల పనితీరుని మెరుగుపరచుకోండి.

మీరు చేసే పనిని మీరు ప్రేమిస్తే ఇంకా ఎక్కువ పని చేస్తారు. మరింత బాగా చేస్తారు. పని ఆటలా ఉంటుంది. మీ పని మీద మనసు పెట్టండి. అది యే పనైనా గాని "పనే దైవం" అన్న భావన కలిగించుకోండి.

మీరే దేవుడు అని గుర్తించండి. "నేను దైవత్వంతో పుట్టేను' అని సర్వదా గుర్తుంచుకోండి.

విశ్వశక్తిని మీరు సాధించుకున్నారు. అది యావత్ విశ్వాన్ని నియంత్రిస్తుంధి. మీరు యోగులు అవుతారు. కీలక శక్తి దృష్ట్యా మీరు యోగులు. ప్రపంచంలో చాలా తక్కువ మంది యోగులకి మీకున్న కీలక శక్తి ఉంటుంది.

మీలో కొంత ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఉంది. అది మీ కీలక శక్తి ఫలితం. మీరు ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు

ద్వారాలు తెరిచారు. మీకు ఇప్పుడు ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఉంది. చాలా తక్కువ మందికి ఉంటుంది.

ఈ పథం మీద సాగడం అనేది మీ చేతిలో ఉంది.

ఈ పుస్తకం చదివి లబ్ధిపొందితే నాకు చాలా ఆనందం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యానికి సంబంధించి.

కొన్ని అధ్యాయాలు క్లుప్తంగా ఉన్నాయి. ఊరికే విషయాన్ని పరిచయం చేస్తాయి, అంతే. మరీ విస్తరిస్తే పుస్తకం పెద్దది అవుతుంది. కొన్ని అంశాల్ని వివరంగా చర్చించాం. అవి పాఠకుల ఉపయోగం కోసం మరిన్న వివరాలు కావాలనుకుంటే గ్రంథ సూచిక చూడండి. ఏమన్నా మార్పులు చేర్పులు సూచిస్తే చాలా సంతోషం. వేదాల మీద, ఉపనిషత్‌ల మీద, శాస్త్రీయ పరిశోధనల మీద ఆధారపడిన సూచనలకి స్వాగతం.

వాటిని మలి ముద్రణలో పొందుపరుస్తాను. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కలగాలని కోరిక.

నేను శాస్త్రీయంగా ప్రయోగాలు చేస్తూ ఉంటాను. కాబట్టి మీ నుంచి వచ్చే సమాచారం నాకు మేలుచేస్తుంది. ముఖ్యంగా నీ జబ్బులకి సంబంధించి దీనివల్ల యవత్ మానవాళికే లాభం చేకూరుతుంది. మీకు ఉన్న హెచ్చు సానుకూల శక్తి వల్ల ఆధ్యాయ పథం వల్ల ప్రతివాళ్లనీ యోగుల్ని చెయ్యాలన్న నా ఆకాంక్షలకు దోహదం చేసినవాళ్లు అవుతారు. ప్రతి ఇంటినీ దేవాలయం చెయ్యడానికి దోహద పడతారు.

నొప్పులు, శరీరం పీడలు, అలసట, ఇబ్బంది, చికాకులాంటివన్నీ ప్రతికుల దృష్టి వల్లనేనని గుర్తించాలి. అవి ఏవైనా కావచ్చు. ఇతరుల నుంచి కావచ్చు. ఎప్పుడైనా పై సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ప్రతికూల ఆలోచనల్ని తొలగించండి. ఇంతకు ముందే చెప్పిన పద్ధతిననుసరించండి.

మీకుగా మీరు, మీ అధ్యయనం వల్ల నిజమని అనిపిస్తే తప్ప ఏ రచయిత చెప్పిన దాన్ని, యెవళ్లు చెప్పినను దాన్ని నమ్మకండి. అని ఇంతకు ముందే రాశాను. ఈ విషయాన్ని ఎక్కువ ప్రకటనలకి సంబంధించి ఈ గ్రంథంలో చెప్పాను. శాస్త్రీయ దాఖలా రుజువు ఉండాలి. శాస్త్రీయ ధాకలా లేనప్పుడు "బహుశా", "జరగవచ్చు" అనే రాశాను. కొన్నింటిని తర్వాత రుజువు చేసుకున్నాను, పుస్తకం పూర్తి చేసిన తర్వాత.

మీరు నేను చెప్పిన వాటితో అంగీకరించకపోతే, ఎందుకనో చెప్పండి. ఉపనిషత్తుల నుంచి ఉద్దేశించి చెప్పినట్టయితే అంగీకరిస్తాను. వాటిని గ్రంథంలో పొందుపరుస్తాను.

ఈ గ్రంథంలోని కొన్నింటిని శాస్త్రీయంగా రుజువు చెయ్యలేదు. నిధులు లేక, సౌకర్యాలు లేక, రోగులు, సహకరించే డాక్టర్లు లేక. మీరు ప్రయోగాలు చేసి తిరిగి సమాచారం ఇవ్వండి.
మానవులంటే ప్రేమ ఉన్న వాళ్లు కాని, ఎన్‌జిఓలు కాని ప్రభుత్వం కాని నిధులు సమకురిస్తే కొన్ని

వాస్తవాల్ని ప్రయోగం చెయ్యవచ్చు. గతంలో శాస్త్రీయంగా లేని వాటిని శాస్త్రీయంగా రుజువు చెయ్యవచ్చు.

ఈ పుస్తకం ప్రచురితమయ్యాకా నా పరిశోధనల్ని కొనసాగించదలచుకున్న ఎవరైనా, దాదాపు వంద అంశాల మీద, పరిశోధనలు చేసి భవిష్యత్‌లో ప్రచురించవచ్చు. దీన్ని ఇతర భాషలలోకి అనువాదం చెయ్యవచ్చు. "ఎనర్జీ అండ్ రేడియేషన్ రిసెర్చి ఫౌండేషన్" హైదరాబాద్‌కి క్రాస్డ్ చెక్ గాని డ్రాఫ్టుల్ని గాని పంపించి పరిశోధనలకు సాయం చెయ్యండి అని కోరుతున్నాను.

మీరు దేవుడు కాబట్టి

1. మీలో మీకు విశ్వాసం ఉండాలి. జీవితంలో ఆనందం, ఆరోగ్య, సంపద వగైరాలకి.
2. వృక్ష, పశు సంపదలన్నిటిని ప్రేమించండి.
3. కరుణ చూపండి.
4. ఎవరు చెడు తలపెట్టినా వారిని మనస్ఫూర్తిగా క్షమించండి.
5. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఓర్మి వహించండి.
6. మీకున్న దాంతో తృప్తి పొందండి. సాధించే కోరికలనే మీరు ఎంచుకోండి.
7. ఏ పరిస్థితికైనా సానుకూలంగా మారండి.
8. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక నిస్వార్ధ సేవ చెయ్యండి. దానిని డైరీలో రాసుకోండి.
9. మీకు చేతనైనంత సాయం చెయ్యండి.
10. శత్రువలతో సహా అందర్నీ ఆశీర్వదించండి.

* * *

BIBLIOGRAPHY

Advaita Ashram – Laghu Vakya Vritti – 5, Delhi Entally Road, Calcutta – 700 014.

Agarwal – Secrets of Indian Medicine – Published by Sri Aurobindo Ashram Publication Department

Ahmed – Cardinal Geometry – M. Ahmed, IAS AB-49, Anna Nagar Madras – 600 040.

Annie Besant – Thought power- The Theosophical publishing house Adyar, Madras 600 020, India Wheaton, III USA London, England

Annie Besant – A Study in Consciousness – A study in- The theosophical publishing house Adyar, Chennai 600 020, India.

Atkinson. William Walker – The Secret of Mental Magic – Taraporewala, 210, Dr. Naoroji Road, Bombay – 400 00.

Blavatsky – Ethics – Progress Publishers Moscow

Bardon Franz – Initiation into Hermetics- Dieter Ruggerberg, Wuppertal, West Germany.

Barrow Robin – Happiness – Martin Robertson & Company Ltd., 108 Cowley Road, Oxford OX4 1JF. (1980)

Benson Herbert – Beyond the Relaxation Response- Fount Paperbacks, 1984.

Besant Annie – Revelation, Relaxation and Observation, The Theosophical Publishing House, Adayar, Madras - 600 020.

Besant Annie – Thought Power – The Theosophical Publishing House, Adayar, Madras – 600 020.

Becker O. Robert - Cross Currents – Jeremy P. Tarcher/ Putnam a member of penguim Putnam Inc. 200 Madison Avenue New York, NY 10016.

Becker O. Robert – Mechanisms of Growth Control- Jeremy P. Tarcher/ Putnam a member of penguim Putnam Inc. 200 Madison Avenue New York, NY 1001

Becker O. Robert – Electromagnetism and Life- Jeremy P. Tarcher/ Putnam a member of penguim Putnam Inc. 200 Madison Avenue New York, NY 1001

Becker O. Robert –The Body Electric- Jeremy P. Tarcher/ Putnam a member of penguim Putnam Inc. 200 Madison Avenue New York, NY 1001

Bijlani-Human Machine- Published by the Director, National Books TRUST, India A-5 Green Park, New Delhi – 110016

Benson Herbert – The Relaxation Response- Avon Books, Dept. FP, 1350 Avenue of the Americas New York, New York 10019, 1-800-238-0658.

Buckingham Julia, Glenda E. Gillies – Stress, Stress Hormones and the Immune System – John Wiley & Sons, New York.

Burns. J.K. – Stress, Causes, Treatment and Research – 121, Kingshill, Salkhill, Galway, Ireland
Carnegie Dale – How to enjoy your Life and Job, Taraporewala – Bombay, (1944).
Carbson Richard – Don't Sweat the Small Stuff – Hyperion, 114, Fifth Avenue, New York – 10011.(1961).
Capra Fritjof – Tao of Physics- Shambhala Publications. Inc., 1123 Spruce stree P.O. Box 271, Boulder, Colorado – 80302.
Capra Fritjoe – Turning Point – Flamingo An Imprint of Harper Collins Publishers, 77-85 Fulham Palace Road, Hammersmith, London
Chia Mantak – Taoist Ways to Transform Stress into Vitality- Institute for Inner Studies, Inc 2nd Floor, Evekal Building 855 pasay Road, Corner Amorsolo St. Makati, Metro Manila.
Chaumiere Richard de la– What's It All About – Wisdom House Press Sonoma, California
Christopher R. W. Edwards – Principles and Practice of Medicine -
Clarke – Expedition to Earth – Sidgwick & Jackson Edition Published 1954 Corgi
Cooper Cary.L. and Roy – Causes, Coping and Consequences of Stress at Work – John Wiley & Sons, New York (1989).
Cooper Cary.L – Stress Research – John Wiley & Sons, New York (1983).
Cooper – Stress Research – John Wiley & Sons- Chichester New York
Cooper – Causes, Coping and Consequences of Stress at work- John Wiley & Sons, Chichester, New York
Coue Emili – Self Mastery Through Conscious Auto Suggestion – Rusking House, 40, Musrum Street, W.C., New York.
Crump Thomas– Science as seen through the development of scientific instruments- Robinson London
Dalal – Growing within the Psychology of Inner Development – Sri Aurbindo Ashram Publication **Davidson Jeff** – Complete Idiot's Guide to Managing Stress – Alpha Books, Prentice Hall of India Pvt. Ltd, New Delhi – 110 001. (1998)
David A Whitten – Effective stress Management - Harper Collins Publishers Ltd, UK.
Dean Ornish– Reversing heart Disease Published by the Ballantine Group.
Deva Wadud Swami – Meditation – The Rebel Publishing House, GmBH, Venloer Street, 5-7, 5000 Cologne 1, Germany.
Davidson Jeff – Idiot's Managing Stress – Prentice-Hallo of India Private Limited New Delhi – 110 001
Froggat Helen and Paul Stamp – Managing Pressure at Work, BBC Books, Woodlands, 80, Woodlane, London – W12OTT.(1991).
Fontana David – Managing Stress – Excel Books, A-45, Narlana Phase I, New Delhi – 110 028. (1996).
Frawley David – Tantric Yoga – Motilal Banarasi Das, Delhi.
Framers Willi – Intelligent Emotion – William Heinmann Random House VIL (1998)
Gawain Shakti – Living In the Light (1988), – Bantam Books, New York. Creative Visualization(1982).
Geoffrey Hodson – Basic Theosphy the living wisdom – The theosophical Publishing House Adyar, Madras 600 020, India Wheaton, III., USA. London, Engl and
Ghafoorunissa – Diet and Heart Disease- National Institute of Nutrition Hyderabad – 500 007
Gill Christ – The Power of Mind – Crest Publishing House. (1995).
Goleman Daniel – Working With Emotional Intelligence – Bantam Books, New York.
Goldberg Bruce– Self-Defence against psychic attacks &evil spirits- Pustak Mahal, Delhi-110006
Goldberg Bruce - Psychic Attacks &Evil Spirits-Pustak Mahal, Delhi - 110006
Gopalan – Nutritive Value of Indian Foods- National Institute of Nutrition India Council of Medical Research Hyderabad – 500 007
Gopi Krishna – The Dawn of a New Science- Kundalani Research and Publication Trust (Books Division) D-291, Sarvodaya Enclave New Delhi – 10017
Graham Helen, – Mental Imagery in Health Care – One Penn Plaza, New York, NY 10119, USA(1995).
Graham Farmelo – It Must be Beautiful – Granta Publications, 2/3 Hanover Yard, London N1 8BE
Gribbin John– In search of Schrödinger's cat – Corgi Books Transworld Publishers Ltd., 61-63 Uxbridge Road, Ealing, London W5 5SA.
Guy Brown – The Energy of life – Flamingo Harper Collins Publishers – 77-85Fulham lace Road, Hammersmith, Londo W6 8JB
Hardy Sally – Occupational Stress - Jesome Carson and Ben Thomas, Edited By Stanley Thomas Ltd, Willington Street Chettanhar, GL5017w – 0.7(1998).
Hard Sally– Occupational stress – Stanley Thromes (Publishers) Ltd Ellenborough House Wellington Street, Cheltenham.
Hart William – Vipassana Meditation – Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India.
Hatwany Ivan – Putting Pressure To Work - Pitman Publishing, 128, Long Acre, London – WE 2E9. (1986).
Helen Graham – Mental Imagery in Health Care – Chapman & Hall, 2-6 Boundary Row, London – SE1 8HN, UK.

Horne James – Why We Sleep – Oxford University Press, New York (1988).
Hubbard Ron - New Era publications International Aps Store Kongensgade 55 1264 Copenhagen – 55 1264 Copenhagen.
Ingersol – What is Religion? – Humanist and Ethical Union, 3-15, Housing Board Colony, Moula-Ali, Hyderabad – 500 040.
Irwin Edie – Healing Relaxation Rider – Random House Australia Ltd, 20, Alfred Street, Sydney, New South Wales, 2061, Australia.
Jacob.C – An Analytical Approach to Metaphysical Problems – 1989.
Jagannath Rao – Medical Astrology – Sagar Publications 72, Janpath, Ved Mansion New Delhi – 1
Jain Publishers – How to see and read the Aura – Jain publishers (p) Ltd 1921, St. NO. 10, Chuna Mandi, Paharganj, New Delhi – 110055 ph: 7536418
Jaggi O.P. – Mental Tension and Its Cure – Orient Paperbacks, Madras Rd, Kashmir Gate, Delhi. (1993).
Jagadananda Swami – Vakya Vritti – Sri Ramakrishna Mutt, Mylapore, Madras.
Kher Shiv – You Can Win – MacMillan India Ltd, 2/10 Ansari Road, New Delhi-110 002(1998).
Kilham S. Christopher – The Five Tibetans – Inner Traditions India Home Office, One Park Street, Vermount – 05767, USA.
Kitty Ferguson – Stephen Hawking – Bantan edition published 1992 kitty Ferguson 1991.
Kumar Suresh – Horizon – Vol. 1 No. 1, Jan – Mar, 1999, N.T.P.C. House Magazine.
Kuppa Venkata Krishna Murthy- Modern Science in the Ancient Land- Institute of Scientific Research on Vedas #11-13-279, Rd.No.8, Alkapuri, S.R.K.Puram, Hyderabad- 500035: Ph: 040-24035013
Leadbeater- Thought Forms- The theosophical publishing house Adyar, Madras, India
Lee Cowden, - Longevity – Magna publishing co. ltd (Book Division) Magna House, 100E, Old Prabhadevi Road, Prabhadevi, Mumbai – 400 025
Leboeuf Michael– How To Develop and Profit From Your Creative Powers – Judy Piatkus (publishers) Ltd., 5, WindMill Street, London, W1.
Liberman Tania and Rafael Liberman with Jose Silva 1996, Hakibbutz, Aameuhad PO Box 1432, Bnei-Brak, 51114 – Israel.
Louis Orton – Auto Suggestion how to master it- 1959 D.B. Taraporevala Sons & Co. Private Ltd.
Locke Steven and Douglas Colligan – The Healer Within – Penguin Books.
Long Freedom – Self Suggestion- Huma Research, PO Box 875, Vista Calif (1958).
Lynne Mctaggart – What Doctors Don't tell you – An Imprint of Harper Collins Publishers 77-85 fulham palace Road, Hammersmith, London w6 8JB 1160 Battery Street, San Francisco, California 94111-12139
Masters Roberts – Mind Games – Quest Books, Theosophical Publishing House, Adayar, Chennai, India (1998).
Mark Mccutcheon - The Final Theory – Universal Publishersh Boca Ration. 2004. 1st revised edition.
Meek.W. George – Healers and the Healing Process – Theosophical Publishing House, Wheaton, USA.
Michael Stocker&Elizabeth Hegeman–Valuing Emotions–Press Syndicate the Pitt Building, Trumpington Street, Cambridge and CB21RP.
Murphy Joseph – Power of your Subconscious mind – Bantam Books, New York.
Nagendra Dr. H. – New Perspectives In Stress Management, – Vivekananda Kendra Yoga Prakasham, Bangalore, India. (1998). Mind Sound Resonance Technique.
Nevill Mott – Can Scientists Believe?
Nikhilananda Swami – Drg Drsya Viveka – Advaita Ashram, Madras.
Ornish Dean – Reversing Heart Disease – Ballantine Books, Random House, New York.
Paramananda Swami – Spiritual Healing – Sri Ramakrishna Mutt, Mylapore, Madras.
Parkhe- Agnihotra – Poona
Paul Davies – The Fifth Miracle- Penguin Books, 27 wrights lane, London w8 5tz, England.
Paula Horan – The Principles of Self-Healing- Full Circle Publishing Head office: 18-19, Dilshad Garden, G.T. Road Delhi-110 095 **Paul Brunton** – Hermit in the Himalayas – 54, Janpath, New Delhi – 110001
Paul Brunton – The Wisdom of the Overself- B.I Publications Pvt. Ltd Head office 54, Janpath New Delhi-110001
Pavitrananda Swami – Modern Man in Search of Religion – Advaita Ashram, 5, Entally Road, Calcutta – 700 014(1947).
Pillai – Look within you are god- The Vedanta Publications No.11 South Mada street, Srinagar colony Saidapet Madras 15
Peale Norman Vincent – The Power of Positive Thinking – Fawcet Crest Book and Ballantine Books.
Peter Mitchel – Acquiring a Conception of Mind – A Review of Psychological Research and Theory.

Prabhakarananda Swami – Patanjali Yoga Sutras, Sri Ramakrishna Mutt, Mylapore, Madras – 600 004.
Powell - The mental body – The Theosophical publishing house London Ltd 68 gt. Russell street, London, W.C.1
Ranganathananda Swami – Science of Human Uniqueness – Bharatiya Vidya Bhavan, Kulapati Munshi Marg, Bombay – 400 007 (1995)
Raman –Planetary Influences on Human Affairs- H.S.N. Rao, IBH Prakashana Printery, Bangalore.
Robbins Anthony – Unlimited Power (1997) – Fire Side, Rockfeller Centre, 1230, Avenue of the America, New York, NY – 100 020.
Robbins Anthony – Awaken The Giant Within–Simon & Schuster, New York (1992).
Robert Dr. Kronemeyer – Syntonics – Prentice-Hall International Limited (UK), London.
Robert Temple – Open to Suggestion – Thorsons Publishing Group, Wellingborough, Northamptonshire, NN8 2RQ, England.
Roberts Anthony – 50 Ideas that can change your lives – Berkley Publishing Group, 200, Madison Avenue, New York, 10016.
Russianoff Penelope – When Am I Going to be Happy? – Bantom Paperback Edition, New York. (1989)
Rustomji M.K. – All About Good Health – IBH Publishing Co. 412, Tulsi Chambers, 212, – Backbay Reclamation, Bombay – 400 021(1982).
Ravi – Science the living adventure- Ajay Kumar Jain Manohar Publishers& Distributors 2/6 Ansari Road, Daryaganj, New Delhi- 110 002
Ryan Thomas – Fasting Rediscovered – Paulist Press – 545, Isle and Road, Ramsey N.J. 07446. (1981).
Sahi – Vital Energy – New age books A-44 Naraina Phase-I New Delhi – 110 028 (India).
Sarah Brewer – The Ultimate Stress – Buster – Ebury Press
Sarma K. Lakshman – Pranayama – Nature Cure Publishing House, Ganesh Nagar, Pudukottai–622 001. (1990).
Satyananda Saraswati Swami – Sure Ways to Self Realization (1980), Bihar School of Yoga, Munger, Bihar.
----- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha (1969).
----- Meditation from the Tantras (1983).
----- Yoga Nidra
Satyananda Paramahamsa – Yoga Education for Children.
Sally Hardy – Occupational Stress – Stanley Thornes (Publishers) Ltd
Schrödinger Erwin– What is life with Mind and Master and Autobiographical *sketches*- published by the press syndicate of the University of Cambridge Pitt Building, Trumping ton Street, Cambridge, United Kingdom
Schwartz S. Herman – The Art Of Relaxation – Jaico Publishing House, Bombay (1991).
Scott Rogo – Exploring Psychic Phenomena Beyond Mind and Matter – The Theosophical Publishing House Wheaton, III., U.S.A Madras, India/ London, England.
Sean sinjin – Meme-Sean sinjin. All rights reserved. Edition 1.5 ISBN
Shambhu Nath Pandit– Stress Management Through Yoga and Meditation – Publishers Pvt. Ltd L-10, Green Park Extn. New Delhi – 110016.
Sherman Harold – How to Make ESP work for you, Ballantine Books, Canada (1992).
Shreekant - Agnihotra Framing Method- institute for studies in Vedic sciences Shivpuri Akkalkot Shivapuri (MS)
Siegel Bernie – Peace, Love and Healing – Arrow Books Ltd, 20, Vauxhall Bridge Road, London – SW1V25A, 1990.
Silva Jose, Robert B. Stone – You The Healer – H.J.Kramer Inc. PO Box 1082, Tiburon CA94920 (1989).
Silva Jose – The Silva Mind Control Method – Pocke Books, 1230, Avenue of the Americas, New York, NY – 10020.
Simon Erica – Life After Death – Sahni Publications, E 4/26, Model Town, Delhi – 110 009.
Simonton Dr. Carl – Getting Well Again – Bantam Books – New York (1978).
Sobel Dava and Arthur C. Klen – Robinson Publishing Ltd, 7 – Kensington Church Court, London – W84SP.
Sri Sankaracharya – Panchikaranam – Advaita Ashram.
Sri Sankaracharya – Viveka Gudamani – Swami Swannanoa President, Advaita Ashrama Mayavati, Pithoragarh, Himalayas
Sri Sankaracharya, Nikhilananda Swami – Self Knowledge – 16, Sri Ramakrishna Mutt Road, Madras – 600 004.
Sri Ganapathi Satchidananda Swamiji – Sri Chakram – Sri Ganapathi, Satchidananda Ashram, Mysore-Ooty Road, Dattanagar Mysore – 570 004
Sriram Sharma Acharya – Divine Message of the Vedas- Published & Printed by Yug Nirman Yojna, Mathura, Gayatri Tapodhoomi, Mathura – 281003.
Stewart Ian– Life's other Secret– published by the Penguim group Penguim Books Ltd, 27 Wrights lane, London W8

Strand – What your Doctor Doesn't know about Nutritional Medicine- Magna Publishing Co. Ltd, Magna House, 100/E, Old Prabhadevi Road, Prabhadevi,Mumbai.
Stock Gregory – The Book of Questions – Workman Publishing, West, 39th Street, New York. (1987).
Stone Robert B. – The Power of Miracle Metaphysics, DB Taraporewala & Sons, Bombay (1980).
Steven Mithen – The Prehistory of the mind- A division of Orion Books Ltd, Orian House, 5 Upper St. Martin's Lane.
Sutherl and – Understanding Stress - chaman and Hall India, R. Sheshadri, 32 second Main Road CIT East, Madras 600 035
Swami Mukhyananda – Vedanta Modern science- Advaita Ashrama 5 Dehi Entally Road Calcutta 700 014
Swami Chinmayananda – As I Think- Central Chihmaya Mission Trust Sandeepany Sandhanalaya powai Park Drive Bombay 400 072
Swami Nitya Swaroopananda – Astavakra Samhita.
Swami Jitatmanada – Holistic science Vedanta Bharatiya Vidya Bhavan Kulapati Munshi Marg Bombay – 400 007
Swami Yatiswarananda-The Divine Life – Sri Ramakrishna Math **PUBLICATION** Department 11, Ramakrishna Math Road Madras-4 India.
Swami Ranganathananda – Vedic Vision of Universality and Harmony- Bharatiya Vidya Bhavan, Kulapati Munshi Marg, Bombay -400 007
Swami Ranganathananda – Neurology and what lies beyond – Bharatiya Vidya Bhavan Kulapati Munshi Marg, Bombay – 400 007
Swami Abhedananda- Attitude of Vedanta towards Religion- Ramakrishna Vedanta Math 19-B, Raja Rajkrishna Street Calcutta – 700 006.
Swami Lokeswarananda – Practical Spirituality – Swami Lokeswarananda the Ramakrishna Mission Institute of culture Gol park, Calcutta – 700 029
Swami Sivananda – Concentration and Meditation – The Divine Life Society P.O. Shivanandanagar 249 192, Distt. Tehri –Garhwal, U.P. Himalayas, India
Taimini – The ultimate Reality and realization –The Theosophical Society Adyar, Madras 600 020, India.
Talbot Machael– Mysticism and the new physics–published by the Penguim group Penguim ltd, 27 wrights lane, London w8 Engl and
Tolle Eckhart - The Power of Now – Yogi Impressions Pvt. Ltd 6I, Anjali, Minoo Desai Road, Colaba, Mumbai – 400 005, India.
Tolle Eckhart– A new earth – Peniguin group, 375 Hudson street New York 10014 USA.
Towner Lesley – Managing Employees Stress – Kegan Page Ltd, 120, Pentonville Road, London, N19JN.
Vethatri Maharishi Yogiraj – Unified Force – Vazhga Valamudan, 24, Nachiappa Street, Erode – 638 001.
Vedanta Kesari – Religion Today – Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Madras
Vivekananda Swami – Work and its Secret – Advaita Ashram, 5, Dehi Entally Road, Calcutta – 700 014(1996).
Wadiyar Sri Jaya Chamaraja – Religion and Man - Orient Longmans –Bombay (1965).
Wayne Dr. Dyer – You Will See It When You Believe It (1990) – Avon Books, 1350, Avenue of Americans, New York – 10019.
Weinberg Steven– The First Three Minutes – Address Basic Books, 10 East 53rd street, New York, NY 10022-5299
Weinberg Steven– Dreams of a Final Theory – Vintage Books A division of Random House, Inc, New York.
Weston Walter L. - Pray Well – Transition Press, PO Box 418, Wadsworth, OH, 44282.
Whitaker Julian M. – Reversing Heart Disease – Warner Books Inc., 666, Fifth Avenue, New York, NY – 10103(1985).
White Michael– Stephen Hawking A life in Science – Penguim Books India (P) Ltd., 11 Community, Pancheel Park New Delhi 110 017, India
William Walker Atkinson- Mental Magic-Taraporevala 210 Dr. D. Naoroji Road, Bombay – 400 001
William Glasser – Reality Therapy- Pernnial Library Harper & Row, Publishers. New York,
Hagerstown, San Francisco, London.
Wilks Frances – Intelligent Emotion – Random House, UK Limited, 20, Vauxhall Bridge Road, London – SW1V 2SA.
Zachary F.Lansdowne, Ph.D. – The Chakras and Esoteric Healing– Motilal Banarasidas 41, U.A.Bungalow Road, Jawahar Nagar, Delhi – 110 007.

రచయిత గురించి

ఈ పుస్తకాన్ని కె.వి. రంగారావు, Ph.D గారు రాశారు. ఆయన వయస్సు 82 సం॥లు. విశ్రాంత సమాచార సలహాదారు.

ఆయన అందిరిలోను, అన్నింటిలోను దైవాన్ని దర్శిస్తారు. రేడియేషన్సు (radiations) మీద దాని ప్రభావం జీవుల మీద ఏ విధంగా ఉంటుందో అన్న విషయం మీద ఎంతో విస్తృతం అయిన పరిశోధనలు చేశారు.

ఆయన ఆత్మజ్ఞాని. తన జ్ఞానాన్ని అందరికి బోధించడం. ఆ బోధ ద్వారా ప్రతి వాళ్ళను తమ సమస్యలను సాధించుకొనే టట్టుగా చెయ్యడం - ఇది ఆయన జీవన లక్ష్యం. అంతకంటే ఎక్కువ చికిత్సా విధానాలను ఆయన అభ్యసించారు.

ప్రతి రోగానికి 25 వరకు కారణాలు ఉంటాయని కనుక్కున్నారు ఆ కారణాలను తీసివెయ్యడానికి కూడా సుళువు అయిన పద్ధతులను కనుగొన్నారు. Esp, దివ్యదృష్టి మొదలగు సిద్ధులు కలవారు. ఆయన 15000ని నయం చేశారు. కొన్ని వేల ఇళ్ళను, మందిరాలను, కంపెనీలను, వ్యవసాయ కేంద్రాలను మొదలగువాటినెన్నింటినో పరిశీలించి, పరీక్షించి, తగురీతిలో ఎనర్జైస్ (energize) చేశారు. అన్నింతిలోనూ లోక కల్యాణమే లక్ష్యం. తన్నుతాను బాగుచేసుకోవడానికి, ఇంటిని బాగుచేసుకోవడానికి, సెల్‌ఫోన్ వల్లవచ్చే ప్రమాదాలనుంచి కాపాడుకోవడానికి ఎంతో సరళమూ, సుళువు అయిన పద్ధతులను కనుగొన్నారు.